FACILE CUCINA
rivista più INSERTO a soli €2,90
MENSILE - N.10 - OTTOBRE 2018
SEMPRE PRIMI
Sedani al forno radicchio e scamorza
Mezze maniche alla carbonara salsiccia e piselli
SWEET GOOD
Margherita marmorizzata alle nocciole
Smoothie foresta nera
Budini caldi
Zucca a tutto tondo
Halloween, due party da brivido
Torta dolce di zucca senza stampo!
FACILE ISSIMA CUCINA
Risotti
Risi e minestre
ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE
Legumi healthy con gusto
Castagne, che bontà
Cioccotentazioni
ISSN 9772532826007
€ 2,90
80010 >
9 772532 826007
POSTE ITALIANE S.P.A. – SPED. ABB. POSTALE D.L. 353/2003
(CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART.1 COMMA 1 LO/MI
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - UK 5,50 £ - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

L'E-SHOPPING DELL'OLIO TUSCUS
frantoiotuscus.com
TUSCUS
FRANTOIO ARTIGIANO
TUSCUS L'ARTIGIANALE AUTENTICAMENTE ITALIANO

Editoriale

We love cooking

Zucca, legumi, castagne… che ci faccio? Se avete fra le mani *Facile Cucina,* è presto fatto: ricette, menu, idee, consigli, piccole scuole di cucina per preparazioni-lampo e presentazioni d'effetto con i prodotti di stagione. Così si mangia sano e si spende il giusto. Prendiamo la **zucca**: ci si possono preparare pietanze salate e dolci (dalla parmigiana, alla cheesecake gastronomica; dalle brioches al rum, all'angelica con le gocce di cioccolato), utilizzarla come zuppiera, scolpirla per i mostruosi buffet dei **party di Halloween** (ben due: uno per grandi e uno per piccini!), oppure impastarla in una spettacolare torta morbida, alla quale ridare la sua forma di ortaggio… senza utilizzare alcuno stampo (tranquilli, ci sono gli step fotografati)!
Insomma, un po' di saggezza "antica" (non si butta via niente!) e tanta praticità contemporanea.
Stessa cosa dicasi per le **castagne** (o la loro farina): zuppe, carni, dolci e conserve con tutto il sapore del primo autunno. I **legumi**, buoni e preziosi per i nutrienti che contengono, diventano piatto unico e completo, se abbinati ai **"superfood"** come la quinoa, il farro, l'orzo, l'avena o le mandorle.
Nel ricettario del mese, la pasta più golosa al forno è con funghi, radicchio, verze e cavolfiori, mentre quella saltata in padella, tanto veloce da fare quanto saporita da gustare, è accoppiata a vari tipi di salsiccia. Per i carnivori ci sono alcune deliziose variazioni su tema delle braciole ripiene, ma non temano i consumatori più "green": con **patate**, **carote** e **barbabietole** si possono preparare sfiziosissimi **"aperichips"**! Imperdibile l'appuntamento con la rubrica del menu **"tutta salute"**, che vi svela come cucinare dei piatti gustosi tenendo bassissimo l'apporto calorico con pochi e semplici accorgimenti. Ma non dimentichiamo i golosi persi, i peccatori irriducibili, gli appassionati di dolci e dessert: dallo **smoothie** "foresta nera", alle **crêpes** più deliziose (crema diplomatica e frutti rossi, per esempio), fino alla comfort cake **margherita marmorizzata** e alle irrinunciabili **ciocco-tentazioni**: torta caprese, mousse al caramello salato, o tortino dal cuore fondente, ce n'è davvero per tutti gli "addict".
E poi, l'inserto da staccare **"RISOTTI, risi e minestre"**: ricette classiche, regionali, creative, "all'onda", asciutte e in brodo, ciascuna col tipo di riso più giusto e il procedimento facilitato. Pronti a divertirvi?

La Redazione

Foto E. Vasco

FACILE CUCINA sommario

8 32 50 38 66

70

92

86

98

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007
GRAFICA
Simona Ferri
RICETTE
A. Adams, F. Balzamo, R. Bisi, S. Censi, M. Cotilli, M. E. Curzio, V. De Angelis, M. Domenella, E. Fraioli, R. M. Liche, C. Lunardini, M. Malantrucco, C. Manzi, L. Messeri, M. Napolitano, k. Noda, G. Nosari, A. Orazi, L. Pagliai Salvadori, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, L. Pomata, G. Portanova, S. Pennisi, F. Rizzo, S. Rossi, L. Sardo, S. M. Teutonico, E. Trotta.
FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Angelis, P. Della Corte, M. Della Pasqua, M. Franchi, C. Gargioni, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, A. Pecorelli, S. Rossi, M. Sjöberg, E. Trotta, S. Zecca.
FOTO COVER
Ambra Orazi
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1
DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 10 - Anno II - Ottobre 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE SETTEMBRE 2018
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

ABBONATI!

SCEGLI L'OFFERTA FINO AL 40% DI SCONTO

12 NUMERI DI FACILE CUCINA con inserto a soli 28,80 euro

Ricevere FACILE CUCINA comodamente a casa tua è facile e conviene.

• COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3!00184!ROMA!RM!ALICE CUCINA!IQUADERNI oppure ICOLORI

INTERNET

COLLEGATI AL SITO **http://almamedia.ieoinf.it**

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

POSTA

COMPILA E INVIA IL TAGLIANDO VIA POSTA (ANCHE FOTOCOPIA):

I MIEI DATI

COGNOME

NOME

VIA N°

CAP. LOCALITÀ PROV

PRESSO

EMAIL

TEL.

I&O Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì

FACILE CUCINA

12 NUMERI CON INSERTO

28,80 EURO 12 FACILE CUCINA

34,80 EURO + 12 NUMERI

11,50 EURO = SPESE DI SPEDIZIONE

~~46,30~~ EURO

Fuori di zucca

Delizia dell'orto autunnale, la zucca, svuotata e farcita, gratinata, o ridotta in crema, può dar vita a preparazioni dolci e salate, originali, gustose e di sicuro effetto. Come la torta a forma di zucca, che spopola sul web, da realizzare senza stampo!

11

Consigli per gli acquisti

- Cercate di acquistare zucche intere. Una volta aperte, infatti, le zucche perdono di sapore.
- Evitate almeno di comprare pezzi di zucca senza buccia. Potrebbero provenire da parti non perfettamente integre.
- Il suono è tutto. Battete la zucca in più punti. Ne ricaverete un suono sordo e netto. Non è così? Sceglietene un'altra.
- Il picciolo deve essere leggermente umido: questo indica che la zucca è fresca e che non ha perso i suoi nutrienti.
- Il suo odore, una volta aperta, deve essere lievemente dolce e non deve avere sentori marcescenti o forti.
- La polpa deve essere soda e asciutta, senza filamenti, macchie o imperfezioni.

Orzotto zucca funghi e castagne

Ingredienti per 4 persone
1 **zucca rossa** da circa 1,5 kg
320 g di **orzo perlato**
25 **castagne già lessate**
100 g di **finferli già puliti**
1 spicchio di **aglio** • 1 **scalogno**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
40 g di **parmigiano grattugiato**
brodo vegetale • **burro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** la calotta superiore della zucca, eliminate semi e filamenti interni, avvolgetela in un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 10-15 minuti. Levate, liberate dall'alluminio, lasciate raffreddare ed estraete la polpa della zucca. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato. • **Eliminate** quest'ultimo, unite i funghi a pezzetti e fate trifolare. Regolate di sale e di pepe. A parte, fate appassire lo scalogno in una padella con un filo di olio e una noce di burro. • **Unite** l'orzo e fatelo tostare. Fate sfumare con il vino, bagnate con un mestolo di brodo e fate cuocere per una decina di minuti. Unite la zucca a dadini, le castagne e i funghi, e mescolate. • **Trasferite** tutto nella zucca svuotata, unite un mestolo di brodo, chiudete con la calotta e infornate a 200 °C per 15 minuti (unendo di tanto in tanto un po' di brodo). • **Levate** e mantecate con una noce di burro e il parmigiano. Profumate con il pepe e il prezzemolo tritato, e servite.

Pane gourmet

170 °C in 45 minuti

Nodini di zucca alle tre farciture

Ingredienti per 4-6 persone
Per l'impasto: 1,2 kg di **farina** (metà **manitoba** e metà **00**) • 400 g di **purea di zucca già cotta in forno** • 25 g di **lievito di birra**
100 g di **burro** • 400 ml di **latte**
15 g di **zucchero** • 25 g di **sale** • 2 tuorli
Per i ripieni: 200 g di **speck a dadini**
1 rametto di **rosmarino** • 150 g di **gorgonzola**
150 g di **provolone piccante a dadini**
1 cucchiaio di **semi di papavero**
Vi servono inoltre: 1 **tuorlo** • 1 cucchiaio di **semi di zucca** • **latte**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per l'impasto:** lavorate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Dividetelo in tre parti uguali e lasciate riposare per 30 minuti. • **Modellate** quindi 3 filoncini, appiattiteli e farciteli: il primo con dadini di provolone e semi di papavero, il secondo con il gorgonzola a cubetti, il terzo con lo speck e un po' di rosmarino tritato. • **Avvolgete** i 3 impasti su se stessi, così da ottenere tanti filoncini lunghi e sottili. Tagliateli in più pezzetti e intrecciateli a 3 a 3 per realizzare altrettanti nodini ai tre gusti. • **Disponeteli** in una teglia da 20 cm di diametro, leggermente unta, affiancandoli gli uni agli altri e lasciate lievitare per 2 ore. • **Spennellateli** quindi con il tuorlo, leggermente sbattuto con un goccio di latte, e completate con un po' di semi di zucca. Mettete una placca vuota sul fondo del forno, accendete il forno e portatelo a 170 °C. Una volta a temperatura, versate un bicchiere di acqua nella teglia con i nodini, infornate e chiudete subito lo sportello. • **Fate cuocere** il pane per 45 minuti. Sfornate e servite.

Lo sapevate che?

Per rendere i semi di zucca più digeribili e aumentarne la biodisponibilità dei nutrienti, sarebbe bene lasciarli in ammollo per qualche ora prima di consumarli.

4 Specie... tante varietà

La zucca è disponibile sul mercato in diverse varietà, suddivise per lo più in quattro specie: **cucurbita pepa**, **cucurbita maxima**, **cucurbita moschata** e **cucurbita mixta**.

Cucurbita pepa: a questa specie appartengono la celebre **Jack-o'-lantern** (la più utilizzata, ad esempio, per Halloween) e la curiosa **zucca spaghetti**, così chiamata per l'aspetto della polpa simile, appunto, a degli spaghetti.

Cucurbita maxima: la specie comprende quasi tutte le zucche invernali. Sono maxima la **marina di Chioggia**, la **zucca di Mantova** e la **zucca piacentina**. Tra le varietà più stravaganti di cucurbita maxima, la **zucca turbante turco**.

Cucurbita moschata: comprende le specie più raffinate e gustose. Un esempio? La **zucca violina**. Un altro? La zucca cosiddetta **trombetta**.

Cucurbita mixta: le varietà di questa specie hanno polpa sostanziosa. Meno dolci delle zucche di specie maxima e moschata, vengono utilizzate per lo più come ripieno per carni e come ingrediente di rinforzo in zuppe, passati e purè.

Cheesecake salata alla zucca

Ingredienti per 4 persone
500 g di **polpa di zucca** a tocchetti
1 **cipollotto** • 100 g di **burro fuso** (più altro per lo stampo) • 250 g di **crackers salati** • 500 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 4 **uova** • 150 g di **grana grattugiato** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Scottate** la zucca in acqua bollente per una decina di minuti. Scolatela e tenetela da parte. Affettate il cipollotto e fatelo appassire in una padella con un filo di olio. • **Unite** la zucca e fate rosolare. Aggiustate di sale e di pepe. Spegnete, raccoglietе nel bicchiere del mixer e frullate bene. Riducete in polvere i crackers, metteteli in una ciotola con il burro fuso e amalgamate. • **Imburrate** uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, rivestite il fondo e i bordi con carta forno, versate il composto di crackers e compattate bene. Trasferite in freezer per un'ora. Amalgamate intanto il formaggio con le uova sbattute e il grana. Unite la zucca e amalgamate.
• **Distribuite** il composto sulla base della cheesecake e livellate bene. Infornate a 180 °C per 35 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Entrée o da buffet

1,50€ a porzione

2,35€ a porzione

Parmigiana ▲ di zucca menta e porri

Ingredienti per 4 persone
1,5 kg di **zucca** • 3 **porri**
300 g di **pecorino grattugiato**
100 g di **parmigiano grattugiato**
200 g di **pancetta dolce**
1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** la zucca, tagliatela a fettine sottili e grigliatele su una piastra ben calda. • **Fate saltare** in una padella i porri, mondati e tagliati a rondelle, con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Toglieteli e, sempre nella stessa padella, fate rosolare la pancetta a cubetti. • **Spegnete** e tenete da parte. In una pirofila fate un primo strato di zucca, spolverizzate con una parte dei formaggi grattugiati e completate con qualche fogliolina di menta e i porri. • **Proseguite** a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con una spolverizzata di parmigiano e pecorino. • **Infornate** a 180 °C per circa 10-15 minuti. Accendete poi il grill e fate dorare la superficie. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Zucchette con fonduta di fontina ▲ e pane croccante al timo

Ingredienti per 4 persone
4 **zucche mantovane piccole**
50 g di **burro** • 1 **tuorlo** • 300 g di **fontina**
100 ml di **latte** • 4 fette di **pane casereccio** • 1 ciuffo di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le zucche e tagliate la calotta superiore. Privatele dei semi e dei filamenti interni, e trasferitele in una teglia. Conditele con un filo di olio e un pizzico di sale, e infornate a 180 °C per 40 minuti. Raccogliete la fontina a cubetti in una terrina con il latte e lasciate riposare per un'ora. • **Prelevate** la fontina, senza sgocciolarla, e trasferitela in una casseruola con il fondo spesso. Unite il burro freddo a dadini, e fate sciogliere a bagnomaria. • **Aggiungete** il latte dell'ammollo e il tuorlo, e proseguite la cottura fino a ottenere una fonduta omogenea. Condite le fette di pane con un filo di olio, un pizzico di sale e qualche rametto di timo. • **Fate tostare** in forno a 180 °C per circa 10 minuti. Sfornate le zucche e distribuite la fonduta all'interno. Accompagnate con il pane, e servite.

Secondo e contorno

Tips & Tricks

Se in cottura la purea risultasse molto acquosa, aggiungete delle patate lesse e riducete la dose di latte.

Stinco di maiale con purea ▲ di zucca al balsamico

Ingredienti per 4 persone
2 **stinchi di maiale** • 2 **carote**
1 **cipolla** • 2 coste di **sedano**
500 ml di **vino rosso** • 2 **chiodi di garofano** • 1 stecca di **cannella**
4 **bacche di ginepro** • 1 cucchiaio di **farina** • 1 goccio di **cognac**
concentrato di pomodoro
800 g di **zucca** • 1/2 bicchiere di **latte**
200 g di **parmigiano** • 1 noce di **burro**
1 bicchiere di **aceto balsamico** •
noce moscata • **brodo di carne** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate marinare** per 12 ore la carne con il vino, gli odori, mondati e tagliati, e le spezie. Scolate gli stinchi, infarinateli e fateli rosolare in una padella con un filo di olio. • **Fate sfumare** con il cognac, unite il liquido della marinata, alzate la fiamma e portate a bollore. Abbassate il fuoco, aggiungete 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e il brodo, incoperchiate e fate cuocere per una mezz'ora, rigirando gli stinchi di tanto in tanto. • **Regolate** di sale e di pepe. Fate cuocere la zucca nel forno e passatela al passaverdure; raccoglietela in una casseruola con il latte, il burro, il parmigiano e un pizzico di noce moscata, e fate cuocere su fiamma dolce. • **Fate bollire** l'aceto balsamico fino a ridurlo. Una volta cotti gli stinchi, scolateli dal sugo, affettateli e serviteli con la salsa di cottura, la purea di zucca e qualche goccio di balsamico.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Crema di carote e zucca

costo Zero

Per 2 porzioni

✓ In frigo
150 g di **polpa di zucca** • 2 **carote**
1 tazza di **brodo vegetale caldo**
1 costa di **sedano** • 1 cm di **zenzero fresco** • 1/2 **scalogno**

✓ In dispensa
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
20 g di **amaretti piccoli**

Preparazione
• **Fate soffriggere** in una padella lo scalogno, tritato, con 4 cucchiai di olio e lo zenzero, pelato e grattugiato. Aggiungete il sedano e le carote, pelate e fatte a rondelle, e la zucca a cubetti.
• **Versate** 3/4 di brodo caldo, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 25 minuti. Spegnete e frullate, aggiungendo, poco alla volta, il restante brodo. • **Frullate** ancora e regolate di sale e di pepe. Distribuite la crema nelle tazzine e guarnite con un amaretto. Completate con un filo di olio a crudo e servite.

Foto e step E. Trotta

Tips & Tricks

Ungete lo spago da cucina con un goccino di olio. In questo modo sarà facile rimuoverlo e non si attaccherà all'impasto. Per favorire la lievitazione, fate attenzione a non legare la brioche troppo stretta.

Preparate l’impasto

Lasciatelo lievitare

Stendete l’impasto e cospargete con le gocce di cioccolato

◂ “Torta zucca” senza stampo

Ingredienti per 6-8 persone
Per il lievitino: 100 g di **farina manitoba**
40 ml di **acqua** • 10 g di **lievito di birra fresco**
1 cucchiaino di **zucchero**
Per l’impasto: 200 g di **farina 00**
130 g di **farina manitoba** • 150 g di **purea di zucca cotta al vapore** • 120 g di **gocce di cioccolato fondente** • 60 g di **zucchero di canna** • 40 g di **burro** • 20 ml di **latte**
1 **uovo** • 1 cucchiaino di **essenza di vaniglia** • **la scorza grattugiata** di 1 **arancia** • 1/2 cucchiaino di **cannella**
Per la finitura: 1 **uovo** • **latte**
miele • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per il lievitino**: sciogliete il lievito e lo zucchero nell’acqua tiepida, aggiungete la manitoba, mescolate e fate riposare per un’ora e mezza. • **Preparate** l’impasto. Raccogliete in una ciotola le farine setacciate, il lievitino e il latte tiepido. Unite la purea di zucca, lo zucchero, l’uovo, la scorza dell’arancia, la cannella e la vaniglia, e iniziate a lavorare. Terminate con il burro a fiocchetti e amalgamate ancora fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo. • **Trasferite** il composto in una ciotola, coperto con pellicola trasparente, e fate lievitare fino al raddoppio del volume.
• **Schiacciate** quindi delicatamente l’impasto con le mani, distribuitevi le gocce di cioccolato, e formate una palla (le gocce di cioccolato dovranno rimanere all’interno). Legate la brioche con uno spago da cucina, senza stringere troppo, in modo da darle la caratteristica forma di zucca. Trasferite su una teglia con carta forno, e lasciate lievitare per 30 minuti. • **Spennellate** quindi la brioche con 1 uovo, leggermente sbattuto con 2 cucchiai di latte, e infornate a 180° per circa una mezz’ora.
• **Sfornate**, rimuovete delicatamente lo spago e spennellate la brioche ancora calda con il miele. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Formate una palla, legate con lo spago da cucina, senza stringere troppo, e fate lievitare

Spennellate con il latte e l’uovo, e infornate

Sfornate e ricoprite con il miele

A TUTTO PASTO
0,60€
a porzione
Foto, ricetta e step A. Orazi
1
2

◀ Brioche al rum e uvetta

Ingredienti per 6-8 persone
200 g di **farina manitoba**
300 g di **farina 00**
200 g di **polpa di zucca già cotta**
7 g di **lievito di birra secco**
100 ml di **rum** (più altro per l'uvetta)
2 cucchiaini di **sale**
100 g di **zucchero**
50 g di **burro** • 45 g di **uvetta**
1 **tuorlo** • 2 cucchiai
di **latte** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola le farine, setacciate insieme, la polpa di zucca frullata, il sale, lo zucchero e il lievito. Unite il rum e un goccio di acqua tiepida, e amalgamate ancora. Incorporate infine il burro morbido e lavorate energicamente fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Trasferitelo in una ciotola e lasciate lievitare per circa 40 minuti. • **Sgonfiate** quindi l'impasto, appiattitelo con le mani, distribuite sopra l'uvetta, già ammollata nel rum e ben strizzata, e formate una palla. • **Dividete** l'impasto in 16 palline da circa 60 g l'una e disponetele in una teglia rettangolare da 28x25 cm, rivestita con carta forno, e fate lievitare fino al raddoppio del volume.
• **Spennellate** la superficie con il tuorlo, miscelato con il latte, e infornate a 180 °C per 30 minuti o fino a doratura. • **Sfornate**, lasciate raffreddare e spolverizzate con lo zucchero a velo. Servite.

Più facile di così!

1. Disponete le palline di impasto in una teglia, distanziandole di pochi mm l'una dall'altra, e lasciatele lievitare per 40 minuti.
2. Trascorso il tempo, le palline di impasto raddoppieranno di volume. In questo modo si uniranno l'una all'altra andando a formare un'unica torta.

Foto e ricetta A. Orazi

Intrecci di zucca al profumo di cannella ▲

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **farina manitoba** • 300 g di **farina 00**
200 g di **zucca cotta al vapore**
180 ml di **latte intero** • 7 g di **lievito di birra secco** • 1 **uovo** • 1 **tuorlo** • 1 cucchiaino di **sale** • 150 g di **zucchero** • 75 g di **burro**
2 cucchiaini di **cannella** • 1 **limone**
50 ml di **panna fresca**
100 g di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Sciogliete** il lievito nel latte tiepido con 2 cucchiaini di zucchero e lasciatelo riposare per una decina di minuti. Raccoglietelo quindi in una ciotola con lo zucchero restante, le farine setacciate, la zucca frullata, il sale, la cannella e la scorza di limone, e cominciate ad amalgamare bene. Incorporate quindi l'uovo, leggermente sbattuto, e il burro morbido, poco alla volta, e lavorate fino a ottenere un composto liscio ed elastico. • **Fate lievitare** per 2 ore. Sgonfiate l'impasto e dividetelo in palline da circa 75 g l'una. Stendete ogni pallina e incidete la pasta con un coltello ricavando tre strisce unite insieme alla base. • **Procedete** a intrecciare i tre capi fino a formare una treccia stretta. A questo punto arrotolate le trecce su se stesse in modo da formare tanti nodini di impasto. • **Disponeteli** in una teglia, da 28 cm di diametro, e fate lievitare fino al raddoppio del volume. Spennellate la superficie con il tuorlo, miscelato con la panna, e infornate a 180 °C per 40 minuti. • **Sfornate** e guarnite con la glassa preparata miscelando lo zucchero a velo con il succo del limone. Lasciate rapprendere e servite.

Foto e step E. Trotta

◂ Angelica bicolore con scaglie di cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
Per il lievitino: 150 g di **farina manitoba**
1/2 bicchiere di **acqua** • 15 g di **lievito di birra fresco** • 1 cucchiaino di **zucchero**
Per l'impasto bianco: 135 g di **farina 00**
135 g di **farina manitoba** • 50 g di **zucchero**
50 ml di **latte** • 40 g di **burro**
1 **uovo** • 1/2 **bacca di vaniglia** (i semi)
1/2 **limone** (scorza)
Per l'impasto alla zucca: 135 g di **farina 00**
135 g di **farina manitoba**
100 g di **purea di zucca cotta al vapore**
50 g di **zucchero** • 40 g di **burro**
50 ml di **latte** • 1 **uovo** • 1/2 **bacca di vaniglia** • 1/2 **limone** (scorza)
Per il ripieno: 50 g di **cioccolato fondente a scaglie** • 40 g di **uvetta già ammollata**
20 g di **burro fuso** • 2 cucchiai di **zucchero di canna integrale**
Per la glassa: 100 g di **zucchero a velo**
2 cucchiai di **albume**

Preparazione
• **Per il lievitino**: sciogliete il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida, aggiungete la farina, mescolate e fate riposare una mezz'ora. • **Per l'impasto bianco**: in una ciotola sciogliete metà lievitino con il latte tiepido e lo zucchero. Unite le farine e iniziate a impastare. Aggiungete l'uovo e gli aromi, e lavorate ancora, ripiegando più volte l'impasto su se stesso. Incorporate gradualmente il burro, formate una palla e lasciate lievitare in una ciotola, fino al raddoppio del volume. • **Procedete** allo stesso modo con il secondo impasto, incorporando la purea di zucca, e lasciate lievitare. • **Stendete** quindi gli impasti lievitati e formate due rettangoli uguali. Adagiate l'impasto alla zucca sopra quello bianco. Spennellate la superficie con il burro fuso e cospargete con lo zucchero integrale, le gocce di cioccolato e l'uvetta, ben strizzata.
• **Formate** un filoncino, dividetelo in due parti uguali (lasciando unita un'estremità), formate dei cordoncini e realizzate una treccia. Unite le due estremità, in modo da formare una ciambella, sistematela su una teglia con carta forno e lasciate lievitare per una mezz'ora.
• **Infornate** a 180° per circa 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Preparate** la glassa con l'albume e lo zucchero a velo e colatela sulla torta. Lasciate rapprendere e servite.

Fate le trecce in 4 mosse

Sovrapponete i due impasti

Condite

Formate un filoncino e dividetelo in due parti

Intrecciate

Dolcetto o scherzetto?

7

Di origine anglosassone, la festa di Halloween è diventata ormai un appuntamento fisso anche nel Belpaese. E allora divertitevi a festeggiarla insieme ai piccoli di casa, con tante idee furbe e facili da replicare... "a prova di bimbo"

Tips & Tricks

Potete recuperare i semi della zucca e creare dei pacchetti regalo. I filamenti interni essiccati possono essere conservati nei barattolini di vetro e guarnire, come fossero tante ragnatele, i piatti a base di zucca (vedi idea wow).

0,40€ a porzione

Lumache ai formaggi "da paura"

Ingredienti per 12 bambini
1 **zucca** da circa 3 kg
700 g di **lumache** (tipo di pasta)
200 g di **pecorino sardo grattugiato**
200 g di **formaggio a fette**
2 bustine di **zafferano**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la calotta alla zucca e prelevatene la polpa insieme ai semi e ai filamenti (tenete tutto da parte). • **Lessate** la pasta in acqua leggermente salata; scolatela al dente e conditela con un filo di olio, il pecorino grattugiato e lo zafferano, sciolto in un goccio di acqua di cottura, e mescolate. • **Rivestite** la zucca con un foglio di carta forno, tagliato a misura, e versate all'interno la pasta. Guarnite con il formaggio a fette, tagliato a striscioline, e chiudete con la calotta della zucca. • **Completate** con le "ragnatele essiccate" (vedi idea wow) e servite.

Idea WOW! di recupero

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Ragnatele essiccate

✓ In frigo
filamenti interni della zucca
semi di zucca

✓ In dispensa
olio extravergine di oliva
sale e pepe • **erbe aromatiche**

Preparazione
• **Distribuite** i semi di zucca su una teglia con carta forno e spolverizzateli con un pizzico di sale. Infornate in forno già caldo a 100 °C per circa 30 minuti. Una volta tostati, levate i semi e fate raffreddare. • **Rivestite** un'altra teglia con carta forno e stendetevi i filamenti interni della zucca; condite con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e le erbe aromatiche a piacere. • **Infornate** a 100 °C per circa un'ora. Una volta essiccati, levate e lasciate raffreddare. Conservate nei vasetti di vetro ermetici.

Panini mostruosi

Ingredienti per 12 bambini
15 **panini al latte** • 200 g di **formaggio a pasta filata a fette**
300 g di **prosciutto cotto affettato non troppo sottile** • 1 **carota**
qualche foglia di **lattuga**
maionese • **olive verdi farcite**

Preparazione
• **Ritagliate** con un coltello le fette di formaggio cercando di ricreare dei denti aguzzi. Fate altrettanto con le fette di prosciutto formando delle lingue. Tagliate le olive a rondelle; spuntate la carota, pelatela e ricavate dei piccoli triangoli. Tagliate i panini a metà e spalmate la base con la maionese. • **Coprite** con qualche foglia di lattuga e il prosciutto cotto. Adagiate la lingua di prosciutto, facendola penzolare all'esterno, e sistemate sopra i denti di formaggio. • **Chiudete** i panini e mettete le olive, a formare gli occhi. Fate dei taglietti sulla cupoletta dei panini e incastratevi i triangolini di carota. Portate in tavola e servite.

0,50€ al pezzo

Merluzzo e bacilli

Ingredienti per 12 bambini
800 g di **filetto di merluzzo** • 1 **limone**
2 **uova** • 300 g di **patate già lessate**
100 g di **fave secche** (già ammollate in acqua) • 100 g di **mandorle a lamelle**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **pangrattato**
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Lessate** il merluzzo in acqua leggermente salata per 20 minuti; scolatelo e tenete da parte. Lessate le fave in acqua leggermente salata per circa 1 ora; scolatele e frullatele con un mixer a immersione. • **Riducete** le patate in purea; raccoglietela in una ciotola con le fave, il merluzzo, le uova, il prezzemolo tritato, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale, e amalgamate.
• **Formate** tante polpettine, passatele in una miscela di pangrattato e mandorle a lamelle, e friggetele in olio di semi ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Infilzate** ogni polpetta con uno stecco di legno e attaccatevi sopra un cartoncino con il nome del bambino. Impiattate e servite.

Lo sapevate che?
Nell'antichità le fave erano il cibo rituale dedicato ai defunti. Il merluzzo e bacilli è un piatto ligure preparato il 2 novembre.

Dita insanguinate

Ingredienti per 12 bambini
500 g di **polpa di zucca**
1 **pancarrè integrale intero**
200 g di **grana grattugiato**
4 **uova** • **pangrattato**
salsa di pomodoro
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la polpa di zucca a dadini e trasferiteli in una teglia con carta forno. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 35-40 minuti e sfornate. • **Riducete**, con l'aiuto di una forchetta, la zucca in purea; raccoglietela in una ciotola e unite le uova, leggermente sbattute, il grana e un pizzico di sale. • **Amalgamate** e con l'impasto formate tanti cordoncini, tagliateli a pezzetti, passateli nel pangrattato e friggeteli in olio di semi ben caldo. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Tagliate** la calotta del pancarrè e prelevatene la polpa. Raccogliete all'interno le "dita", come se il pane fosse una bara, e chiudete. Servite con la salsa di pomodoro a parte.

Stupite tutti con 4,60€

Lo sapevate che?

Tra gli oli di semi, quello di arachide è il più adatto per friggere. Altri oli di semi come girasole, mais e soia tendono infatti a deteriorarsi facilmente se esposti all'aria e ad alte temperature.

Biscotti emoji

Ingredienti per 12 bambini
500 g di **pasta frolla**
Per la ghiaccia reale: 50 g di **albume**
250 g di **zucchero a velo**
1 cucchiaino di **succo di limone**
Vi serve inoltre: **colorante alimentare arancione**

Preparazione
• **Stendete** la frolla a uno spessore di 1 cm e con un coppapasta rotondo ricavate tanti biscottini. Trasferiteli in una teglia rivestita con carta forno, e infornate a 170 °C per circa 10 minuti. Levateli e lasciate raffreddare. • **Preparate** la ghiaccia mescolando per bene tutti gli ingredienti. Colorate una parte della glassa con il colorante arancione e raccogliete sia quella colorata sia quella bianca in due cartoccetti di carta. • **Disegnate** con la glassa arancione il contorno del biscotto e lasciate asciugare per qualche minuto. • **Riempite** infine anche l'interno. Con la glassa bianca realizzate gli occhi e la bocca. Quando la ghiaccia sarà asciutta, con un pennarello nero disegnate a piacere gli altri dettagli della zucca. • **Lasciate asciugare** e servite.

cotti in 10 minuti

Idea cake design: decorate in 3 mosse!

Muffin spettrali

Ingredienti per 12 bambini
12 **muffin**
pasta di zucchero bianca
coloranti alimentari in gel
(**nero**, **verde** e **giallo**)
gelatina alimentare

Preparazione
• **Per i muffin mummia**: rivestite metà dolcetti con la pasta di zucchero nera dello spessore di 3 mm e spennellateli con la gelatina già ammollata e strizzata. Stendete, poi, una sfoglia di pasta di zucchero bianca spessa 2 mm e ritagliate delle strisce di 0,5 cm.
• **Attaccate** sui muffin le strisce una affianco all'altra e alcune sovrapposte, in modo da realizzare l'effetto del bendaggio. Lasciate una porzione di nero scoperta per inserire gli occhi. Tagliate la pasta di zucchero eccedente. • **Preparate** due palline di pasta di zucchero gialla per gli occhi e, con un piccolo dischetto di pasta di zucchero nera e uno più piccolo di pasta di zucchero bianca, formate le pupille. • **Decorate** gli altri muffin realizzando un occhio con la pasta di zucchero bianca, nera e verde, e decorando con il pennarello alimentare. Servite.

BABY PARTY

0,60€ al pezzo

Cosa vi serve?

CAMEO. Preparato per muffin. 375 g di miscela per 15 dolcetti. ***€3,69*** circa.

DECORA. Pasta di zucchero da 100 g. ***€0,95*** a confezione.

DECORA. Occhietti di zucchero di 3 dimensioni, realizzati a mano. ***€4,30***.

DECORA. Pennarelli per alimenti. Confezione ***€14,65***.

No BIMBI? Sì PARTY!

6

Ok, il menu di Halloween per i più piccoli è stato fatto. Ma chi lo ha detto che anche gli adulti non possano tornare bambini, almeno una volta l'anno? E allora prendete nota e preparate un "menu da paura", rigorosamente vietato agli under 18, con le eccellenze italiane

Riso venere al ragù di zucca e bitto

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso venere** • 1 l di **brodo vegetale** • 100 g di **zucca già mondata**
100 g di **bitto** • 1 **cipolla**
2 rametti di **rosmarino** • 40 g di **burro**
2 **uova già rassodate**

Preparazione
• **Fate appassire** in un tegame la cipolla tritata con il burro; unite il rosmarino tritato e il riso, e fate tostare per 2 minuti. • **Versate** il brodo caldo, quanto basta per coprire il tutto di 1/2 cm, incoperchiate e infornate a 200 °C. Dopo circa mezz'ora, mescolate e aggiungete altro brodo se necessario. La cottura totale sarà di circa un'ora e il brodo dovrà essere completamente assorbito.
• **Distribuite** il riso su un piano di marmo e allargatelo per farlo raffreddare. • **Tagliate** la zucca a fette alte 1/2 cm e grigliatele su una piastra ben calda. Quando il riso sarà ormai freddo, unite la zucca e il bitto a dadini, e mescolate. Versate il riso in un piatto da portata e realizzate un volto. • **Dividete** a metà un uovo e realizzate gli occhi. Togliete il tuorlo da un'altra metà di uovo, fate la bocca e servite.

Riso venere

Tips & Tricks

Per realizzare il volto potete prendere spunto dal famoso quadro di E. Munch, "L'Urlo".

Bitto

Lardo di Colonnata

Idea speedy

In alternativa, comprate i grissini al sesamo già pronti.

pronti in 30 secondi

Fantasmini ▼ di patate arancia e carota

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **patate già lessate** • **la scorza** di 1 **arancia** • 1 **carota già lessata** • **burro** **parmigiano** • **noce moscata**
qualche goccia di **crema all'aceto balsamico di Modena** • **sale**

Preparazione
• **Riducete** le patate in purea con uno schiacciapatate; aggiungete la carota, lessata e tagliata a dadini, la scorza dell'arancia grattugiata, un pizzico di noce moscata e di sale, una noce di burro e abbondante parmigiano grattugiato.
• **Lavorate** energicamente il composto, quindi trasferitelo in un sac à poche con bocchetta liscia e realizzate tanti ciuffetti di impasto su una teglia con carta forno: dovranno sembrare dei fantasmini.
• **Cospargete** con altro parmigiano grattugiato e infornate a 200 °C per circa 15 minuti. Sfornate, disegnate occhi e bocca con qualche goccia di crema di aceto balsamico e servite.

Grissini al lardo di Colonnata ▲ e pepe verde

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **farina 00** • 100 g di **strutto**
250 ml di **acqua** • 15 g di **lievito in polvere** • 30 g di **semi di sesamo**
50 g di **semola di grano duro**
5 g di **sale** • 100 g di **lardo di Colonnata a fette sottili** • **pepe verde**

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con la farina 00; unite al centro lo strutto, l'acqua, il sale e il lievito, e lavorate fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. • **Formate** un panetto rettangolare con il lato corto di circa 20 cm e alto 1 cm, e tagliatelo a listerelle di 1 cm e 1/2. Tiratele, senza arrotolarle, dandogli una forma irregolare e spessa. • **Bagnate** i grissini ottenuti con un goccio di acqua, passateli nei semi di sesamo e spolverizzateli con la semola. Disponeteli su una teglia in silicone e infornate a 200 °C per 15 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
• **Tagliate** le fette di lardo a striscioline di circa 1 cm e 1/2. Arrotolatele su metà dei grissini ormai freddi fino a formare le bende di una mummia. "Incastrate" tra le bende, a 1 cm dall'estremità del grissino, chicchi di pepe verde, come se fossero gli occhi.
• **Distribuiteli** nei bicchieri, completate anche con quelli senza lardo e servite.

◂Polpettine di pollo e castagne con zucca

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **macinato di petto di pollo**
200 g di **castagne già lessate**
200 g di **mollica di pane** • 100 ml di **latte**
2 **uova** • 40 g di **burro** • 1/2 **cipolla di Tropea**
100 g di **farina** • 400 g di **zucca** • 4 rametti
di **rosmarino** • 500 ml di **vino bianco**
500 g di **rapa rossa già lessata** • **sale**

Preparazione
• **Riducete** in purea le castagne e frullatele con la mollica di pane già ammollata nel latte e ben strizzata. Raccogliete tutto in una ciotola con il macinato, incorporate le uova e regolate di sale. Trasferite il composto in frigo per 2 ore.
• **Ricavate**, con uno scavino tante sfere dalla zucca; raccoglietele in una ciotola con il rosmarino e il vino, e lasciate marinare per 2 ore. Trascorso questo tempo, scolate le sfere e cuocetele al vapore per circa 20 minuti. Con l'impasto di pollo e castagne formate tante polpettine della stessa grandezza di quelle ottenute con la zucca. • **Fate soffriggere** in una casseruola la cipolla, tritata, con il burro e il rosmarino della marinatura; aggiungete le polpettine di pollo, infarinate, e fate rosolare. Bagnate con il vino della marinatura e proseguite la cottura per circa 5-8 minuti. • **Frullate** la rapa rossa e velate il piatto con la salsa ottenuta. Disponete sopra le polpettine e la zucca, alternandole, e servite.

Seppioline ripiene▸

Ingredienti per 4 persone
20 **seppioline intere** • 1/2 **cavolo rosso**
200 g di **mollica di pane raffermo di Altamura**
2 spicchi di **aglio** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** le seppioline, separate i tentacoli e togliete il becco. Tagliate a julienne il cavolo, quindi tritatelo grossolanamente; sbriciolate la mollica in una ciotola, unite il cavolo e l'aglio, ridotto in pasta, condite con olio, sale e pepe, e mescolate bene. • **Fate riposare** il composto in frigo per un'ora. Trascorso il tempo, riempite le seppioline con la farcia. Disponetele in una teglia, irroratele con un filo di olio e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Cuocete** intanto i tentacoli su una piastra, facendo in modo che rimangano ben allargati. Disponeteli su un piatto e adagiate sopra ciascuno una seppiolina, a mo' di fantasma, facendola ben aderire e realizzando un corpo unico. • **Guarnite** con altro cavolo tagliato a julienne e servite.

Millefoglie arancia e cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
1 kg di **pasta sfoglia**
30 g di **zucchero** • 200 g di **gocce di cioccolato a scaglie**
400 g di **crema pasticciera**
Per la copertura:
100 g di **marmellata di arance**
300 g di **cioccolato di Modica**
200 ml di **panna fresca**
100 g di **cioccolato bianco**

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia spessa circa 2 mm; ricavate 30 dischi di 8 cm di diametro, spolverizzate con lo zucchero e infornate a 200 °C per circa 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Scaldate** leggermente la crema pasticciera, unite le scaglie di cioccolato e fate sciogliere. Componete i millefoglie alternando due strati di crema a tre sfoglie. Sopra l'ultima sfoglia disponete un velo di marmellata, trasferite su un vassoio e mettete in frigorifero per 2 ore. • **Fate scaldare** la panna a fuoco moderato, unite il cioccolato e fatelo sciogliere, mescolando. Spegnete e portate a una temperatura di circa 30 °C. • **Glassate** i millefoglie con la salsa al cioccolato, con il cioccolato bianco fuso realizzate una sorta di ragnatela e lasciate raffreddare prima di servire.

Lo sapevate che?

Eccellenza italiana, il **cioccolato di Modica** contiene solo burro di cacao naturalmente presente nel seme. La lavorazione a freddo mantiene inoltre inalterate le proprietà nutritive.

Cucine *da* incubo

Tante idee simpatiche e divertenti per un party da urlo

€6

Ascia tagliapizza di **MaiUguali**, con manico in legno e rotella in acciaio inox.

€4,80 cad.

Decorazioni di zucchero di **Decora**, realizzate a mano con coloranti di estrazione naturale.

€5,50

Dolcetto o scherzetto? Per offrire o raccogliere dolcetti c'è il set di 30 sacchetti per uso alimentare con tag e decori Halloween. Di **KitchenCraft**, distribuito da **KÜNZI**.

€24

Chat, vassoio-centrotavola "gatto nero". Girevole in vetro (34x35 cm), di **MaiUguali**.

€5,90

Per confezionare biscottini a tema sono perfetti i tagliabiscotti della linea **Delícia** di **Tescoma**. Set in plastica di 8 pezzi.

€4,50

Pirottini **Decora**, in carta forno resistenti fino a 220 °C. 75 pezzi assortiti, 50 x 32 mm.

Decora *la* zucca

€5,50

1 SEGHETTA

2 SCAVA

3 TRAPANA

4 INTAGLIA

Kit da intaglio composto da 4 pezzi: per seghettare, scavare, "trapanare" e tagliare la vostra zucca. Di **KitchenCraft**, distribuito da **KÜNZI**.

Lo sapevate che?
La farina di castagne, ricca di calcio e fosforo, ha un indice glicemico del 50% più basso rispetto alla farina di grano ed è completamente gluten free. Tra le eccellenze italiane da menzionare, la Farina di Neccio della Garfagnana dop.

Presi in CASTAGNA!

7

Regine del bosco e frutto autunnale per eccellenza, le castagne diventano protagoniste di un irresistibile menu dolce e salato

Eccellenze italiane

CASTAGNA DI CUNEO IGP
È commercializzata sia fresca che secca. Viene essiccata in tradizionali strutture in muratura chiamate "secou" (seccattoi).

CASTAGNA DEL MONTE AMIATA IGP
Frutto dal sapore dolce e delicato, a seconda delle modalità di cottura assume un nome diverso. Suggioli, castagne lessate con la buccia intatta. Castroni, quelle lessate con la buccia incisa.

CASTAGNA DI MONTELLA IGP
Ha pezzatura media e forma rotondeggiante. Viene utilizzata fresca o secca. Come ripieno, in crema e insieme al cacao.

CASTAGNA DI VALLERANO DOP
Mangiata prevalentemente arrostita o bollita, è impiegata anche nella preparazione di primi, secondi, liquori e dolci.

MARRONE DI ROCCA DASPIDE IGP
Poco farinoso e dal sapore dolce, viene prodotto nella provincia di Salerno.

MARRONE DI CASTEL DEL RIO IGP
Coltivato in provincia di Bologna, è protagonista di piatti golosissimi come i "capaltéz": cappelletti ripieni di purea di marroni con rum, noci e cacao.

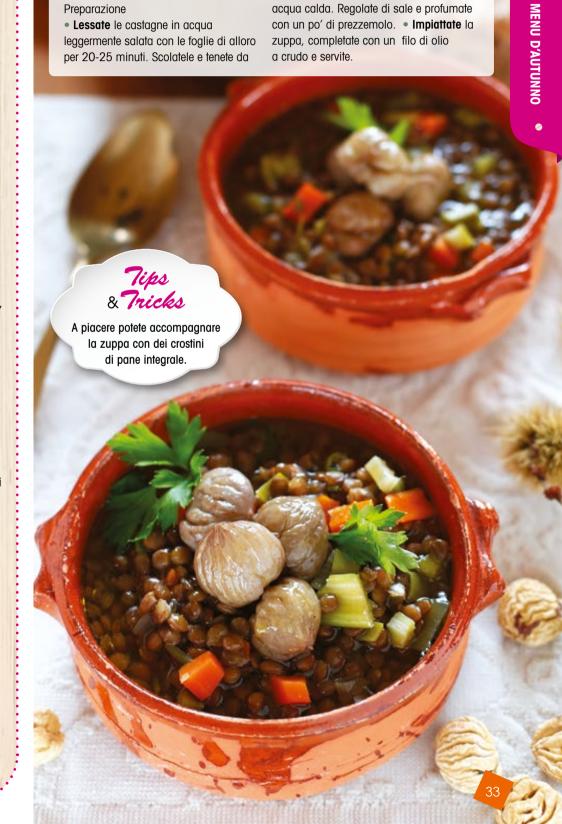
MARRONE DI SAN ZENO DOP
Prodotto sulla sponda veronese del lago di Garda, ha polpa dolce e consistenza pastosa. Viene impiegato anche per la preparazione della Castanea, una birra ambrata a bassa fermentazione.

MARRONE DEL MUGELLO IGP
Ha pezzatura media e polpa croccante. Dolce tipico preparato con una varietà del marrone del Mugello è la Torta al Marron Buono di Marradi.

Zuppa di castagne e lenticchie

Ingredienti per 10 persone
350 g di **lenticchie già ammollate**
150 g di **castagne secche**
2 **carote** • 2 coste di **sedano**
1 **porro** • 1 **cipolla bionda** • 4 spicchi di **aglio** • 2 foglie di **alloro** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale marino integrale**

Preparazione
• **Lessate** le castagne in acqua leggermente salata con le foglie di alloro per 20-25 minuti. Scolatele e tenete da parte. • **Mondate** le verdure e tagliatele a dadini. Fateli rosolare in una casseruola con 2 cucchiai di olio e gli spicchi di aglio.
• **Unite** le lenticchie e un pizzico di sale, coprite con l'acqua calda (arrivando a un paio di cm sopra le lenticchie) e fate cuocere per circa 15 minuti.
• **Aggiungete** anche le castagne e portate a cottura, unendo, se necessario, altra acqua calda. Regolate di sale e profumate con un po' di prezzemolo. • **Impiattate** la zuppa, completate con un filo di olio a crudo e servite.

Tips & Tricks
A piacere potete accompagnare la zuppa con dei crostini di pane integrale.

Maltagliati di castagne con ragù bianco e timo

Ingredienti per 4 persone
Per i maltagliati: 200 g di **farina di castagne** • 100 g di **semola di grano duro rimacinata** (più altra per spolverizzare) • 3 **uova** • **sale**
Per il ragù bianco: 300 g di **macinato di maiale e tacchino** • 50 g di **pancetta a cubetti** • 1 **cipolla piccola** • 1 costa di **sedano** • 1 **carota** • 1 spicchio di **aglio**
1 noce di **burro** • 6 rametti di **timo**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Setacciate** le farine e disponetele a fontana; unite al centro le uova e un pizzico di sale, e impastate fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Formate una palla, coprite con un panno infarinato e fate riposare per mezz'ora. • **Fate appassire** gli odori in una padella con un filo di olio, l'aglio, la pancetta e la metà del timo; unite il macinato e fate rosolare.
• **Sfumate** con un goccio di vino, aggiustate di sale e di pepe, bagnate con un goccio di acqua e fate cuocere per 15 minuti. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto in una sfoglia non troppo sottile e ricavate tanti rombi irregolari. • **Lessateli** in acqua leggermente salata, scolateli e trasferiteli in padella con il ragù. Mantecate con il burro, impiattate, guarnite con il timo restante e servite.

Arrosto di coniglio farcito con castagne uvetta e guanciale

Ingredienti per 4 persone
1 **coniglio già disossato**
100 g di **uvetta** • 100 g di **guanciale**
250 g di **castagne già lessate**
2 fette di **pane raffermo**
4 rametti di **rosmarino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mettete** l'uvetta in ammollo in acqua. Tagliate il guanciale a dadini e fateli rosolare velocemente in una padella antiaderente. In una ciotola spezzettate il pane raffermo e aggiungete un po' di rosmarino tritato, il guanciale con il grasso residuo e l'uvetta con un goccio del liquido di ammollo. • **Salate**, pepate e amalgamate per bene il tutto. Stendete il coniglio disossato su un tagliere e disponete al centro il ripieno e le castagne. • **Arrotolate**, mettete sopra i rametti di rosmarino restanti e legate per bene con spago di cucina. Fate rosolare il coniglio in una padella con un filo di olio, quindi infornate a 190 °C per circa 50 minuti. • **Sfornate** e servite ben caldo e tagliato a fette.

190 °C in 50 minuti

gluten free

Torta con farina di castagne e mandorle

Accompagnate con...
salsa al caffè

Stemperate **20 g di maizena** in un pentolino con **poco latte di soia freddo**. Aggiungete man mano il resto del latte (in tutto **400 ml**) e fate cuocere a fuoco dolce fino ad addensamento. Unite **20 g di zucchero integrale di canna** e **1 cucchiaino di caffè liofilizzato**. Spegnete, mescolate e tenete da parte.

Ingredienti per 10 persone
90 g di **farina di riso integrale**
90 g di **farina di mandorle**
90 g di **farina di castagne**
100 g di **zucchero integrale di canna** • 100 ml di **olio di vinaccioli** o di **mais**
90 ml di **latte di soia e mandorle**
2 **uova** • 12 g di **lievito per dolci** • un pizzico di **sale**
Vi servono inoltre: 1 cucchiaio di **mandorle**

Preparazione
• **Raccogliete** la farina di mandorle in una ciotola, unite la farina di riso e di castagne, lo zucchero, il lievito e il sale, e mescolate. A parte sbattete le uova con l'olio e il latte di soia.
• **Versate** gli ingredienti liquidi in quelli secchi e amalgamate.
• **Trasferite** il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, rivestito con carta forno, e distribuite sopra le mandorle. Infornate a 170 °C per circa 35-40 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire. Quando la torta sarà ormai tiepida, sformatela e tagliatela a fette. Accompagnate con la salsa al caffè e servite.

senza lattosio

Cosa vi serve?

VENTURA. Castagne cotte a vapore sbucciate. Sacchetto da 100 g. **€ 2,89**.

NOBERASCO. Castagne snack monoporzione da 35 g.**€ 1,49**.

AMBROSOLI. Miele di castagno. Vasetto da 250 g. **€ 3,09** circa.

BAULE VOLANTE. Farina di castagne. Sacchetto da 375 g. **€ 6,30** circa.

Crema di farina di castagne con confettura di marroni

Ingredienti per 4 persone
6 cucchiai di **confettura di marroni** • 1 l di **latte** • 3 **uova**
130 g di **zucchero** • 75 g di **farina di castagne**
1 bustina di **vanillina** • **panna montata** • **granella di pistacchi**

Preparazione
• **Rompete** le uova in una ciotola, unite lo zucchero e lavorate con una frusta, fino a ottenere una crema morbida e omogenea. Aggiungete la farina e la vanillina e continuate ad amalgamare.
• **Fate scaldare** il latte su fiamma dolce. • **Versate** il composto di farina nel latte caldo, mescolando in continuazione con la frusta per evitare la formazione dei grumi. Quando la crema si sarà addensata, spegnete e lasciate raffreddare. • **Distribuite** sul fondo delle coppette la confettura di marroni e versate la crema ormai fredda. Guarnite con la panna montata e la granella di pistacchi, e servite.

Scopri a pag. 37 come preparare la confettura di marroni.

Budini caldi con castagne e miele

Ingredienti per 4 persone
250 g di **castagne già lessate** • 100 g di **burro** (più altro per gli stampini) • 100 g di **zucchero** • 100 g di **farina** 00
3 **uova** • **miele di castagno**

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino il burro, lo zucchero e 3 cucchiai di miele, mettete sul fuoco e mescolate finché il composto non diventerà omogeneo. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve ben ferma. • **Passate** le castagne con uno schiacciapatate, tenendone da parte 4 intere, e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. Incorporate la farina, il composto di burro e zucchero, i tuorli e infine gli albumi. Imburrate 4 stampini da budino in alluminio. • **Versate** il composto e avvolgete ogni stampino con un foglio di carta forno sotto e uno di alluminio sopra. Legate con spago da cucina e infornate a bagnomaria a 170 °C per 45 minuti. • **Levate** e lasciate raffreddare. Sformate i budini, adagiate sopra le castagne tenute da parte, guarnite con il miele e servite.

Confettura di marroni

Ingredienti per 800 g circa di prodotto
1 kg di **marroni** • 750 g di **zucchero**
1 **bacca di vaniglia** • 1 rametto
di **finocchietto selvatico** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i marroni, raccoglieteli in una casseruola, coprite con acqua fredda, leggermente salata e aromatizzata con il finocchietto, e mettete sul fuoco.
• **Fate cuocere** per 40 minuti circa a partire dal bollore, quindi scolate i marroni, sbucciateli e riduceteli in purea (lasciatene qualcuno intero). • **Versate** in una casseruola dal fondo spesso lo zucchero e due bicchieri di acqua, unite la bacca di vaniglia, incisa nel senso della lunghezza, e mettete sul fuoco.
• **Lasciate cuocere** fino a ottenere una densità viscosa. Spegnete, eliminate la vaniglia e unite i marroni interi e quelli in purea. Rimettete sul fuoco e proseguite la cottura su fiamma dolce, mescolando spesso, fino a raggiungere la giusta consistenza. • **Distribuite** la confettura nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente (girandoli un'altra volta nell'arco di questo tempo). • **Etichettateli** e conservateli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. Una volta aperti, conservateli in frigorifero.

DA CONSERVARE

6 LEGUMI smartfood!

Altro che carne dei poveri! Carne dei furbi, semmai. I legumi, infatti, costano poco, sono fonte di proteine e fanno bene alla salute. Uniti a cereali e pasta poi, danno vita a piatti di carne, pesce e verdure gustosi e originali

Legumi...
4 motivi per mangiarli

Sono ricchi di fibre, che danno origine a una microflora intestinale speciale che protegge da tante malattie.

Rallentano e in parte impediscono l'assorbimento di grassi e carboidrati, facendo un piccolo sconto sulle calorie dei pasti.

Contengono proteine importanti che, associate ai cereali, equivalgono a quelle di origine animale (carne, pesce, latte e uova).

Sono fonte notevole di vitamine del gruppo B, le vitamine che ci aiutano a non ingrassare perché facilitano la trasformazione del cibo in energia anziché in grasso di riserva.

Polpettine di quinoa

Mettete **la mollica di 3 fette di pane integrale** in ammollo in **un po' di latte**; strizzatela, raccoglietela in una ciotola e unite **150 di quinoa già lessata**. Aggiungete **1 uovo, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, la scorza di 1 limone** e **un pizzico di sale, pepe** e **peperoncino**. Amalgamate, formate tante polpettine, passatele nel **pangrattato** e poi friggetele in **olio di semi** ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

Zuppa di legumi e cereali con grattini all'uovo e polpettine di quinoa

Ingredienti per 4 persone
250 g di **grattini** (pastina) **all'uovo**
250 g di **cereali misti** (**orzo**, **farro** e **avena**)
250 g di **legumi misti** (**fagioli misti**, **piselli**, **soia**, **lenticchie** e **fave**)
20 **polpettine di quinoa**
1 **cipolla** 1 **carota** • 1 costa di **sedano** • 1 spicchio di **aglio**
1 mazzetto di **erbe aromatiche** (**timo**, **maggiorana**, **basilico**, **salvia**…)
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

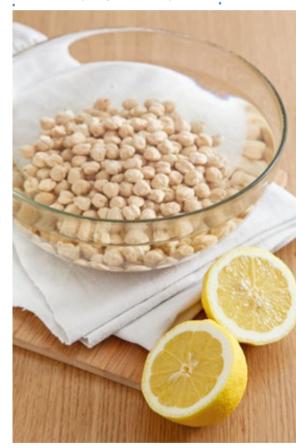
• **Fate rosolare** gli odori tritati in un tegame con un filo di olio; unite i legumi e i cereali, messi precedentemente in ammollo e poi sciacquati, coprite con l'acqua, salate, pepate, profumate con il mazzetto di erbe aromatiche e fate cuocere per circa 45 minuti a fuoco basso. • **Versate** quindi la pastina nella zuppa, aggiustate di sale e fate cuocere per 5 minuti.
• **Impiattate**, condite con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite con le polpettine di quinoa.

Minestra di farro ceci e cozze

Ingredienti per 4 persone
800 g di **cozze già pulite**
400 g di **farro perlato**
250 g di **ceci già lessati**
100 g di **pomodorini**
1 spicchio di **aglio** • 1 **carota**
1 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
1 bustina di **zafferano** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** il farro e lessatelo in abbondante acqua bollente, leggermente salata, per una mezz'ora. Intanto raccogliete le cozze in una padella con un filo di olio e l'aglio schiacciato, incoperchiate e fatele aprire a fuoco vivace. • **Profumate** con il prezzemolo tritato (tenetene da parte un po' per guarnire), levate le cozze e sgusciatele (tenendone qualcuna nella conchiglia); filtrate il liquido di cottura e tenete da parte. • **Sbollentate** i pomodorini per un paio di minuti. Scolateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a spicchi. Scaldate un filo di olio in una casseruola, unite gli odori tritati e fate soffriggere per qualche minuto. Unite i pomodorini e lasciate insaporire. • **Aggiungete** i ceci, scolati, e il farro, bagnate con il liquido di cottura delle cozze, in cui avrete disciolto lo zafferano, e proseguite la cottura per 10 minuti. Regolate di sale, unite le cozze sgusciate e mescolate. • **Impiattate**, completate con le cozze nelle conchiglie, profumate con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe, condite con un filo di olio a crudo e servite.

le vitamine!

I ceci sono ricchi di vitamine idrosolubili del gruppo B. Nell'ammollo dei legumi in acqua, si perdono in parte le preziose vitamine. Ma una ricerca scientifica condotta in Spagna ha evidenziato che, se si aggiunge del succo di limone all'acqua di ammollo, le vitamine del gruppo B vengono trattenute maggiormente. La giusta quantità è un cucchiaio di succo di limone per ogni litro di acqua.

Cosa vi serve?

D'AMICO
Lenticchie di Altamura IGP. Stufate, condite e pronte da servire. 400 g. **€ 1,59**.

VALFRUTTA
Ceci già lessati. 360 g. **€ 1,20** circa.

SARCHIO
Piselli finissimi. 350 g. **€ 2,40** circa.

CIRIO
Fagioli borlotti. 370 g.€ **€ 1,30** circa.

Zuppa di fagioli e farro con maltagliati integrali

Ingredienti per 4 persone
380 g di **maltagliati integrali**
150 g di **fagioli borlotti** • 150 g di **farro**
3 coste di **sedano** • 3 **carote**
1 **cipolla** • 3 spicchi di **aglio** • 1 foglia di **alloro** • qualche rametto di **timo**
1 **mazzetto aromatico** (**maggiorana**, **basilico**, **salvia**...) • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** i fagioli e il farro in ammollo in acqua fredda per una notte.
Trascorso il tempo di ammollo, scolateli e lessateli separatamente in abbondante acqua, aromatizzata con la foglia di alloro e a cui avrete aggiunto 1 costa di sedano, 1 carota, 1/2 cipolla e 1 spicchio di aglio, puliti e tagliati grossolanamente. • **Preparate** un fondo con gli odori restanti e il timo; fatelo rosolare in una casseruola con un filo di olio, unite i fagioli e il farro, ben scolati, e lasciate insaporire.
• **Profumate** con il mazzetto aromatico, versate un po' di acqua di cottura, salate, pepate e fate cuocere per 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura della zuppa, versate la pasta e fate cuocere per pochi minuti. • **Distribuite** nelle fondine individuali, guarnite con un filo di olio a crudo e servite.

1,19€ a porzione

Cotti a puntino

• **No cuticole.** Se non volete che le bucce si spacchino troppo, portate i legumi a ebollizione in acqua o brodo per 10 minuti e poi spegnete il fuoco. Incoperchiate e lasciate che l'acqua si raffreddi. A questo punto, accendete nuovamente il fuoco e portate a cottura. Le cuticole non si sgretoleranno e avranno un aspetto decisamente migliore.

• **Peso.** Ricordatevi sempre che in cottura i legumi raddoppiano il loro peso, quindi, quando eseguite pesi a secco, tenetene conto: da 500 g di piselli secchi ne otterrete 1 kg cotti.

• **No sale/1.** Bollite i legumi in acqua non salata; questa, infatti, li rende più coriacei. Il sale aggiungetelo a fine cottura, una volta raffreddati nella loro acqua.

• **No sale/2.** Se usate legumi in scatola, non aggiungete sale perché sono già salati e, dopo averli scolati con cura dalla loro acqua di conservazione, sciacquateli con molta delicatezza. Ne guadagnerete in sapore.

• **Insaporite** cuocendo con condimenti ricchi, come battuti, lardi, erbe aromatiche e spezie.

• **I legumi** si prestano perfettamente come sostituti della carne (anche come apporto proteico): quindi li potete trattare come stufati e brasati: cotture lente e ricche di sapore.

• **Condite** sempre i legumi con del buon olio extravergine di oliva a crudo.

Lo sapevate che?

I fitati contenuti nei legumi vengono disattivati dall'ammollo, dalla cottura prolungata o dalla fermentazione. Quindi è buona regola mettere in ammollo i legumi, gettare via l'acqua di ammollo e poi cuocerli.

Quadrucci con seppie e piselli

Ingredienti per 6 persone
250 g di **quadrucci all'uovo**
600 g di **seppie già pulite**
200 g di **piselli finissimi**
150 g di **odori**
(**sedano**, **carota** e **cipolla**)
2 l di **brodo di pesce**
2 spicchi di **aglio**
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

• **Fate appassire** in una casseruola il trito di odori e gli spicchi di aglio con un filo di olio. Sfumate con un goccio di vino, aggiungete le seppie, tagliate a striscioline, versate il brodo caldo e fate cuocere per una decina di minuti. • **Unite** i piselli e completate la cottura. Aggiustate infine di sale. A questo punto versate i quadrucci, mescolate e fate cuocere per circa 5 minuti. • **Impiattate**, guarnite con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

Tagliatelle integrali con lenticchie zucca e guanciale

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tagliatelle all'uovo integrali**
150 g di **lenticchie già lessate**
250 g di **zucca già mondata**
80 g di **guanciale** • 1/2 **cipolla** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** finemente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio e il guanciale a dadini; unite la zucca, tagliata a cubetti, e fate cuocere aggiungendo un pochino di brodo vegetale, fino a quando la zucca risulterà morbida. Salate e pepate. Unite le lenticchie lessate e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Lessate** le tagliatelle in abbondante acqua leggermente salata, scolatele al dente e versatele nella casseruola con il condimento. • **Fate saltare** per qualche minuto aggiungendo, se necessario, un goccio di acqua di cottura della pasta. • **Impiattate**, profumate con il prezzemolo tritato e servite.

Stracci di pasta con azuki gambuccio spinaci e mandorle

Ingredienti per 4 persone
400 g di **stracci di pasta all'uovo**
100 g di **azuki già lessati**
100 g di **gambuccio di prosciutto**
1 **scalogno** • 150 g di **spinaci freschi**
80 g di **mandorle a lamelle** • **vino bianco**
brodo vegetale • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Tritate** lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio; unite il gambuccio, tagliato a striscioline, e fate rosolare, quindi sfumate con un goccio di vino. • **Aggiungete** gli azuki, bagnate con un po' di brodo vegetale e fate ridurre il liquido di cottura per qualche minuto. Lessate la pasta in acqua leggermente salata, scolatela al dente e versatela nella casseruola con il condimento.
• **Unite** gli spinaci, tagliati a julienne, e fate saltare il tutto per qualche minuto (se necessario, aggiungete un goccio di acqua di cottura della pasta). • **Impiattate**, cospargete con le mandorle a lamelle tostate e servite.

PASTA *che sia al* FORNO

6

Mezze maniche, sedanini, penne, farfalle... i formati di pasta corta, tra i più classici e amati, farciti con condimenti di stagione e rigorosamente gratinati al forno, danno vita a piatti succulenti e irresistibili

Stupite tutti con 5,40€

Sedani al forno con radicchio finocchio e scamorza affumicata

Ingredienti per 6 persone
800 g di **sedani semintegrali di farro** • 200 g di **radicchio rosso tondo** • 2 **finocchi**
250 g di **scamorza affumicata**
650 ml di **besciamella**
2 **scalogni** • **olio extravergine di oliva** • **sale marino integrale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** il radicchio e tagliatelo a listerelle. Eliminate le foglie esterne più fibrose dei finocchi, sciacquateli e tagliateli a fettine. • **Lessatele** in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatele e tenetele da parte. Lessate la pasta nell'acqua di cottura dei finocchi. Intanto tritate gli scalogni e fateli rosolare in una padella con 2 cucchiai di olio; unite il radicchio e fatelo appassire per una decina di minuti. Regolate di sale e di pepe.
• **Scolate** la pasta al dente e trasferitela in una zuppiera; unite il radicchio, i finocchi, la besciamella e la scamorza affumicata, tagliata a dadini, e mescolate. • **Versate** la pasta in una pirofila, unta di olio, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti, fino a doratura. Sfornate e servite.

Alleati in cucina

Guanto da forno e presina: per sfornare in tutta tranquillità golose paste al forno.

Tescoma

Sedanini con besciamella ai funghi e radicchio

Ingredienti per 6 persone
320 g di **sedanini**
300 g di **radicchio**
200 g di **champignon già puliti**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 l di **besciamella** • 1 **cipolla rossa**
2 foglioline di **salvia** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** i sedanini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e tenete da parte. Tritate la cipolla e fatela appassire in padella con due cucchiai di olio e la salvia. • **Mondate** e sciacquate il radicchio, quindi tagliatelo a listerelle. Aggiungetelo in padella, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 5 minuti. Eliminate la salvia, versate la pasta e fatela saltare in padella per qualche minuto. • **Tagliate** i funghi a pezzetti e fateli rosolare in padella con una noce di burro per circa 5 minuti. Scaldate la besciamella in un pentolino, unite i funghi, regolate di sale e di pepe, e mescolate. • **Imburrate** una pirofila e fate un primo strato di pasta; nappate con la besciamella ai funghi, cospargete con il parmigiano e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. • **Terminate** con la besciamella, il parmigiano e qualche ciuffetto di burro. Infornate a 200 °C e fate cuocere per 20 minuti (accendete il grill gli ultimi 5 minuti). Levate, lasciate riposare e servite.

200 °C
in 20 minuti

◂Penne con verza salsiccia e provolone piccante

Ingredienti per 6 persone
320 g di **penne** • 500 g di **verza**
250 g di **salsiccia** • 300 g di **provolone piccante**
• 1 spicchio di **aglio** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** e sciacquate la verza; tritatela grossolanamente e fatela appassire in padella con due cucchiai di olio e l'aglio in camicia. Prelevate la verza, eliminate l'aglio e tenete da parte. • **Lessate** la pasta in acqua salata, scolatela al dente e tenete anche questa da parte. Nella stessa padella della verza, fate cuocere la salsiccia, spellata e sgranata; aggiungete la verza e la pasta, regolate di sale e di pepe, e fate saltare per pochissimi minuti. • **Imburrate** una pirofila da forno, distribuite uno strato di pasta e cospargete con il provolone grattugiato. Proseguite a realizzare gli altri strati di pasta e provolone fino a esaurimento degli ingredienti. • **Terminate** con il provolone e qualche fiocchetto di burro, e fate gratinare in forno a 200 °C per circa 20 minuti. Levate, lasciate riposare per 5 minuti e servite.

Farfalle al salmone▸ con crema di robiola e ricotta

Ingredienti per 6 persone
320 g di **farfalle** • 500 g di **filetto di salmone**
200 g di **robiola** • 300 g di **ricotta** • **latte**
burro • 1 rametto di **aneto fresco**
sale e pepe rosa

Preparazione
• **Lessate** le farfalle in acqua salata; scolatele al dente e tenete da parte. Scaldate una padella antiaderente, disponete il filetto di salmone e fate cuocere da entrambi i lati per circa 3 minuti. Levate ed eliminate le eventuali lische. In una terrina lavorate la ricotta con la robiola; salate, pepate e profumate con l'aneto tritato. • **Unite** il salmone spezzettato e amalgamate (se necessario, aggiungete un goccio di latte). • **Imburrate** una pirofila, disponete uno strato di farfalle e cospargete la superficie con ciuffetti di crema di formaggio. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la crema di formaggio. • **Coprite** la teglia con un foglio di alluminio e fate cuocere a 200 °C per circa 15 minuti. Eliminate il foglio di alluminio e fate gratinare per 5 minuti. Levate e servite.

Lumache con crema di cavolfiore e gamberi

Ingredienti per 6 persone
320 g di **lumache** • 700 g di **gamberi già sgusciati** • 4 **acciughe sott'olio**
500 g di **cavolfiore** • 200 ml di **panna fresca** • 1 spicchio di **aglio**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
250 g di **ricotta** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il cavolfiore a cimette, lessatele in acqua leggermente salata, scolatele al dente e conservate l'acqua di cottura. In una padella fate scaldare due cucchiai di olio, aggiungete le acciughe e fatele sciogliere su fiamma dolce.
• **Aggiungete** il cavolfiore, pepate e fate insaporire per 5 minuti; unite la panna e proseguite la cottura per altri 10 minuti; quindi frullate tutto fino a ottenere una crema. Spegnete e lasciate raffreddare, quindi aggiungetevi la ricotta. A parte, fate rosolare l'aglio con un cucchiaio di olio; aggiungete i gamberi a tocchetti, profumate con il prezzemolo e fate cuocere per 2 minuti. • **Eliminate** l'aglio e tenete i gamberi da parte. Lessate la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore e scolatela al dente. • **Imburrate** due minipirofile e fate un primo strato di pasta; coprite con la crema di cavolfiore e mettete sopra i gamberi. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la salsa al cavolfiore e i gamberi. • **Unite** qualche ciuffetto di burro e fate cuocere in forno già caldo a 200 °C per circa 15 minuti (gli ultimi 5 minuti accendete il grill). Sfornate, lasciate riposare e servite.

pronte in 30 minuti

1,90€ a porzione

Cosa vi serve?

BARILLA. Mezze maniche rigate. 500 g. **€0,79** circa.

BUITONI. Penne senza glutine. 400 g. **€1,52** circa.

LA MOLISANA. Farfalle Rigate integrali con solo grano italiano. 500 g. **€1,39**.

GAROFALO. Sedanini. Pacchetto da 500 g. **€1,28**.

Mezze maniche con zucca e fagioli al forno

Ingredienti per 6 persone
320 g di **mezze maniche**
300 g di **fagioli borlotti**
300 g di **polpa di zucca**
1 **cipolla bianca** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 60 g di **guanciale a dadini**
200 g di **parmigiano** • alcune foglioline di **salvia** • 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola dai bordi alti gli odori tritati con un cucchiaio di olio; unite il guanciale, la salvia tritata finemente, la zucca tagliata a dadini e i fagioli. • **Bagnate** con 700 ml di acqua calda, salate, aggiungete il concentrato di pomodoro, incoperchiate e fate cuocere per circa 1 ora su fuoco basso. Quando i fagioli saranno cotti, prelevate metà zuppa e frullatela. • **Riunitela** alla zuppa restante, versate 1-2 bicchieri di acqua calda e aggiungete le mezze maniche.
• **Regolate** di sale e di pepe, portate a ebollizione e fate cuocere la pasta: al termine dovrete ottenere una consistenza cremosa. • **Imburrate** due minipirofile da forno e distribuitevi un primo strato di pasta e fagioli. Cospargete con il parmigiano grattugiato e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.
• **Terminate** con una spolverizzata di parmigiano e qualche ciuffetto di burro. Infornate a 220 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Accendete** il grill e fate gratinare per altri 5-10 minuti. Quando la superficie sarà ben dorata, levate e lasciate riposare. Portate in tavola e servite.

1,10€ a porzione

Ottobre 2018

il Calendario

lunedì 1

martedì 2

mercoledì 3

Topinambur: riequilibra la flora batterica, riduce il colesterolo cattivo e ha alto potere saziante.
Ricco di: inulina, ferro e potassio.

venerdì 5

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA E VERDURA
Cavolfiore, cipolla, fagioli, funghi, patate, rapa, ravanello, topinambur, zucca, cachi, castagne.

PESCI
cefalo, orata, sardina, tonno, merluzzo.

sabato 6
• 6 ottobre - 25 novembre
Fiera internazionale del tartufo bianco
Alba (Cn)
www.fieradeltartufo.org

domenica 7
• 7, 14, 21, 28 ottobre
Sagra del marrone
Castel del Rio (Bo)
prolococasteldelrio.it

lunedì 8

martedì 9

mercoledì 10

giovedì 11

venerdì 12

domenica 14
Sagra del maiale
Miggiano (Le)
www.comune.miggiano.le.it

lunedì 15

martedì 16

Cavolfiore: proprietà antinfiammatorie, contrasta sovrappeso e stitichezza, svolge una buona azione detossificante.

giovedì 18

venerdì 19
• 19-28 ottobre
Eurochocolate
Perugia
www.eurochocolate.net/eurochocolate-2018

sabato 20

domenica 21
• 20 e 21 ottobre
Festa Pic
Camaiore (Lu)
www.comune.camaiore.lu.it

lunedì 22

martedì 23

mercoledì 24

giovedì 25

venerdì 26

sabato 27

domenica 28
• 27-28 ottobre
Festa della zucca
Venzone (Ud)
www.venzoneturismo.it/it/festa-della-zucca

lunedì 29

martedì 30

mercoledì 31
HALLOWEEN!

giovedì 1 novembre
• 27-28 ottobre e 1, 3-4 novembre
Fasulin de l'öc cun le cudeghe
Pizzighettone (Cr)
www.fasulin.com

venerdì 2 novembre

sabato 3 novembre
• 1-4 novembre
Tiramisù world cup 2018
A Treviso, Conegliano, Pieve di Soligo e Valdobbiadene
tiramisuworldcup.com

domenica 4 novembre

martedì 6 novembre

giovedì 8 novembre

ACCOPPIATA VINCENTE

Ovvero pasta + salsiccia. Sì perché quando la più amata dagli italiani incontra l'insaccato più famoso dello Stivale, è davvero impossibile resisterle!

Grand Tour... la salsiccia da nord a sud!

Fusilli integrali con salsiccia al barolo

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli integrali**
1 **cipolla** • 250 g di **salsiccia di Bra**
100 ml di **barolo**
1 ciuffo di **maggiorana**
70 g di **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Pulite** la cipolla e affettatela sottilmente; fatela soffriggere in una padella con un cucchiaio di olio. Aggiungete la salsiccia, spellata e sgranata con i rebbi di una forchetta, e qualche fogliolina di maggiorana. • **Fate cuocere** per 5 minuti, alzate la fiamma, sfumate con il vino, abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 15 minuti. • **Lessate** intanto la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e versatela direttamente in padella con il condimento. • **Fate saltare** per pochi secondi e impiattate. Cospargete con parmigiano grattugiato e maggiorana fresca, e servite.

EMILIA-ROMAGNA
Strolghino, salame magro e sottile tipico delle province di Parma e Piacenza. Tradizionalmente si gusta con crostini di pane e un bicchiere di Malvasia.

VENETO
Il Veneto è terra di **luganega**, ma si può incappare anche in un outsider nel mondo delle salsicce: il **tastasal**, una pasta di salsiccia fresca usata nel Vicentino per preparare il sugo dei bigoli.

FRIULI-VENEZIA GIULIA
Nella provincia di Udine nasce il **salame di Sauris**: impasto di suino, insaccato e stagionato. Si trova sia affumicato con legna di faggio che al naturale.

TRENTINO-ALTO ADIGE
Hirschwurst salsiccia del Südtirol prodotta con carne di cervo macinata e spezie, con aggiunta di vino bianco o rosso.

LOMBARDIA
Tra le salsicce di suino, la più nota è senza dubbio la **luganega**. In quella di Monza si aggiunge nell'impasto grana, brodo di carne e vino.

LIGURIA
"**Sousissa**" di Ceriana. La carne tritata di puro suino, pancetta e grasso compresi, viene amalgamata insieme a sale, pepe, rosmarino, peperoncino.

PIEMONTE
La **salciccia di Bra** è un'eccellenza riconosciuta come prodotto agroalimentare e tradizionale italiano. Un tempo prodotta senza grasso suino, oggi è preparata con carni magre di bovino e pancetta di suino.

VALLE D'AOSTA
Salsiccia valdostana, preparata con carni suine e bovine tritate e aromatizzate con sale, pepe, noce moscata, cannella e aglio macerato nel vino. Ottima abbinata a vini bianchi corposi.

Conchiglie alla curcuma con spinaci nocciole e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **conchiglie rigate**
150 g di **spinaci già puliti** • 2 **luganeghe**
2 **scalogni** • 2 cucchiai di **curcuma**
2 cucchiai di **nocciole già sgusciate**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** gli spinaci in acqua bollente e salata per 10 minuti, quindi scolateli, strizzateli e tritateli grossolanamente. • **Tritate** gli scalogni e fateli rosolare in una padella con due cucchiai di olio; aggiungete gli spinaci e le salsicce, spellate e sgranate. • **Insaporite** con la curcuma, mescolate e lasciate cuocere per qualche minuto. A questo punto alzate la fiamma, bagnate con un bicchiere di vino e lasciate sfumare; abbassate il fuoco e fate cuocere per 5 minuti. • **Lessate** le conchiglie in acqua bollente e salata, scolatele al dente e versatele direttamente in padella con il condimento. Mescolate e padellate per un minuto.
• **Impiattate**, cospargete con le nocciole, tagliate grossolanamente, e il prezzemolo, e servite.

Pipe con fagioli salsiccia e semi di lino

Ingredienti per 4 persone
320 g di **pipe** • 200 g di **fagioli borlotti già lessati** • 1 **salsiccia di Norcia**
2 **cipollotti** • 1 rametto di **rosmarino**
1 cucchiaio di **semi di lino**
pecorino romano • **peperoncino in polvere**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i cipollotti e tagliateli a rondelle, quindi fateli soffriggere in una padella con 3 cucchiai di olio; aggiungete i fagioli, un pizzico di peperoncino e il rosmarino, e fate cuocere per 5 minuti a fuoco lento. • **Aggiungete** la salsiccia, tagliata a pezzetti, alzate la fiamma e fate cuocere per una decina di minuti. Regolate di sale e di pepe. • **Lessate** nel frattempo le pipe in abbondante acqua leggermente salata; scolatele al dente e versatele direttamente in padella con il condimento. Mescolate e padellate per un minuto. Cospargete con i semi di lino e impiattate. Guarnite con scaglie di pecorino e servite.

Mezze maniche alla carbonara con piselli e salsiccia al pepe

Ingredienti per 4 persone
320 g di **mezze maniche rigate**
4 **uova** • 80 g di **pecorino romano grattugiato**
100 g di **piselli già lessati**
200 g di **salsiccia al pepe nero**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella la salsiccia, spellata e sgranata con i rebbi di una forchetta, con un filo di olio; aggiungete i piselli e lasciate cuocere per una decina di minuti. • **Spegnete** e tenete da parte. Sbattete le uova con il pecorino grattugiato, regolando di sale e di pepe. • **Lessate** nel frattempo le mezze maniche in abbondante acqua leggermente salata. Scolatele al dente e versatele direttamente in padella con il condimento. • **Mescolate** e padellate per un minuto. Aggiustate di sale e di pepe, e spegnete. • **Aggiungete** le uova sbattute, mescolate velocemente e impiattate. Portate in tavola e servite.

Stupite tutti con 2€

Centro

MOLISE - Salsiccia di Pietracatella. A una carne di maiale molto grassa si aggiunge sale, finocchietto selvatico e peperoncino dolce o piccante.

ABRUZZO - Salsicciotto frentano, realizzato con tagli magri pregiati: prosciutto, spalla, lombo e capocollo. La parte grassa non supera mai il 10-20% e il pepe è l'unica spezia impiegata nella concia.

LAZIO - Salsiccia al coriandolo di Monte San Biagio. Dalla tipica forma a catena, è preparata con le parti più pregiate di suini bianchi e suini neri tipo Lepino e Casertano ed esaltata dal coriandolo.

MARCHE - Ciaùscolo IGP. Salame spalmabile preparato con un impasto di carne di maiale (pancetta, spalla, rifilatura di prosciutto e lonza) con aggiunta di sale, pepe, aglio pestato e vino.

UMBRIA - Rinomate le **salsicce di Norcia**. La versione fresca è ottima sia alla brace sia in umido, per arricchire un sugo di funghi o una zuppa di lenticchie.

TOSCANA - Salsiccia di Montignoso, lunga circa 3 cm e preparata con parti nobili dal maiale. Nelle ricette tipiche è accompagnata spesso da fagioli o cipolle.

Orecchiette con broccoli salsiccia di pollo e semi di chia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **orecchiette**
150 g di **salsiccia di pollo**
400 g di **broccoli**
1 spicchio di **aglio** • **semi di chia**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** e sciacquate i broccoli; divideteli in cimette e lessatele in abbondante acqua leggermente salata per 10 minuti. Scolatele e tenete da parte. • **Fate sciogliere** una noce di burro in padella e fatevi rosolate lo spicchio di aglio, schiacciato. Unite le cimette di broccolo e fate insaporire per qualche minuto. Eliminate l'aglio, aggiungete la salsiccia, spellata e sgranata, e fate cuocere per 5 minuti a fuoco medio. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata. • **Scolatela** al dente e versatela direttamente in padella con il condimento. Mescolate e padellate per un minuto. Profumate con una macinata di pepe, cospargete con i semi di chia e impiattate. Servite.

Superfood

I semi di chia sono un vero e proprio superfood. Ricavati dalla *salvia hispanica*, pianta originaria del Sudamerica, questi minuscoli semi vantano numerose proprietà benefiche. Ricchissimi di calcio (ne contengono 5 volte di più rispetto al latte vaccino), vitamine e acidi grassi essenziali, aiutano a eliminare le tossine e hanno proprietà antiossidanti.

1 cucchiaio di semi di chia (10 g) corrisponde a:

- 100 g di aringhe → CALCIO
- 20 fragole → PROTEINE

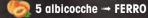
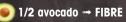
- 100 g di pomodori secchi → SODIO

- 150 g di more → MAGNESIO

- 150 g di porri → FOSFORO
- 5 albicocche → FERRO

- 4 fette di prosciutto cotto → SELENIO
- 10 g di cioccolato bianco → GRASSI

- 1/2 avocado → FIBRE

Sud e isole

BASILICATA
Salsiccia di polmone, detta anche "pzzentu", pezzente, a memoria delle origini povere e contadine. È l'ingrediente principale del tipico ragù di Potenza, lo 'Ndrupp'c, letteralmente "intoppo" perché la forchetta "inciampa" nei pezzetti di carne.

CAMPANIA
Le **cervellatine**: variante di salsiccia suina non stagionata, tipica del Napoletano. Più sottili e lunghe delle normali salsicce fresche, devono il loro nome al fatto che una volta il pesto di suino era mischiato a un trito di cervella.

CALABRIA
La "**sauzìzza**" calabrese ha ricevuto il riconoscimento D.O.P. Si ottiene dall'impasto di spalla e sotto-costa di suino ed è aromatizzata con pepe nero, peperoncino piccante, e semi di finocchio. La stagionatura dura almeno un mese.

SICILIA
Salsiccia pasqualora. Il nome viene dall'usanza di conservare per il consumo estivo alcuni tagli dei suini macellati durante la Pasqua. È stata inserita nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T.) e nell'arca del gusto Slow Food. Ottima alla brace o cruda.

SARDEGNA
La **salsiccia sarda** per eccellenza nasce a Irgoli, in provincia di Nuoro. È preparata con carni magre tagliate a mano e a grana grossa, sale, pepe e finocchio. Il budello va lavato con vino, aceto o vernaccia e la maturazione dura fino a 15 giorni.

PUGLIA
La **zampina** è un prodotto a base di macinato di manzo e ritagli di pecora o maiale. Si avvolge a forma di spirale e viene fermata da spiedini per essere cotta alla brace.

Farfalle al pomodoro con basilico pinoli e salsiccia piccante

Ingredienti per 4 persone
320 g di **farfalle** • 300 g di **pomodorini ciliegino** • 80 g di **pinoli già pelati**
4 ciuffi di **basilico** • 1 **salsiccia piccante**
50 g di **pecorino grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodorini e tagliateli a pezzetti; raccoglieteli nel bicchiere di un mixer, aggiungete un cucchiaio di olio, i pinoli (tenetene da parte qualcuno), il basilico (tenetene da parte qualche foglia) e un pizzico di sale e di pepe. • **Frullate** solo per pochi secondi fino a ottenere un pesto non troppo omogeneo. Versate in padella il pesto, aggiungete il pecorino e fate cuocere per 5 minuti. • **Fate saltare** in un'altra padella la salsiccia, spellata e sgranata, con un filo di olio per 3 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela molto al dente (tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura) e versatela nella padella con il pesto. • **Bagnate** con il bicchiere di acqua di cottura della pasta e terminate la cottura, mescolando in continuazione. Spegnete, aggiungete la salsiccia e impiattate.
• **Guarnite** con i pinoli tenuti da parte e qualche fogliolina di basilico, e servite.

HEALTHY con GUSTO

Anche questo mese nella rubrica *"Tutta salute"* tre proposte di ricette con *poche calorie* e *tanto sapore!*

3

◂ Zuppa di fagioli con insalata di radicchio

Ingredienti per 4 persone
250 g di **fagioli borlotti secchi**
50 g di **carota** • 70 g di **sedano**
30 g di **scalogno** • 70 g di **cipolla rossa** • 100 ml di **vino bianco**
2 foglie di **alloro** • 100 g di **radicchio tardivo di Treviso** • 1 l di **brodo vegetale** • 10 g di **aceto balsamico**
1 rametto di **rosmarino** • 1 **limone**
olio extravergine di oliva
4 g di **sale iodato** • **pepe**

Preparazione
• **Mettete** in ammollo i fagioli in acqua per almeno 12 ore con un cucchiaio di succo di limone per ogni litro di acqua di ammollo. Mondate e tagliate a dadini la carota, il sedano, lo scalogno e la cipolla; fateli soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai di olio, l'alloro e il rosmarino tritato. Sfumate con 50 ml di vino e aggiungete al soffritto i fagioli ben scolati. Salate e pepate. Sfumate con il vino restante, versate il brodo vegetale e portate a cottura. • **Prendete** quindi metà del composto, frullate e incorporate la purea di fagioli ai fagioli cotti nella casseruola. Tagliate a julienne il radicchio; conditelo con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e di pepe, e l'aceto balsamico. • **Impiattate**, guarnite con il radicchio e un pizzico di pepe, e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Il radicchio, grazie alle sue proprietà benefiche, dà un tocco in più a questa zuppa. I numerosi antiossidanti contenuti in esso, infatti, contrastano l'attività dei radicali liberi, ritardando l'invecchiamento cellulare. La vitamina A protegge la retina garantendo la salute degli occhi. L'elevato contenuto di fibra, infine, favorisce il controllo del peso.

METODO DI COTTURA...

Il soffritto non è da bandire, l'importante è farlo con pochi grassi e senza bruciare l'olio. Scaldate la casseruola vuota e quando, avvicinando la mano, sentite che il fondo è ben caldo, aggiungete subito l'olio e il trito di verdure.

...TEMPI BREVI

Saltate velocemente le verdure, quindi sfumate con il vino e unite i fagioli.

IL SOFFRITTO FA BENE PERCHÉ...

Un breve soffritto di odori aumenta la biodisponibilità dei carotenoidi e dei polifenoli contenuti in essi.

Hamburger di ceci

Ingredienti per 4 persone
140 g di **ceci secchi** • 80 g di **patate già lessate** • 8 g di **zenzero grattugiato**
1 **pomodoro a fette grigliato**
12 g di **parmigiano grattugiato**
1/2 **cipolla** • 1 rametto di **rosmarino**
4 fette di **pancarrè tostate** • 1 **limone**
verdure grigliate • **olio extravergine di oliva** • 4 g di **sale iodato**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella i ceci con la cipolla tritata, il rosmarino e 10 spruzzi di olio; versateli in una terrina con le patate a tocchetti e lo zenzero • **Riducete** tutto in purea con uno schiacciapatate, salate e modellate gli hamburger. • **Passate** gli hamburger nel parmigiano e grigliateli.
• **Disponete** il pane su un piatto, adagiate sopra il pomodoro e infine l'hamburger. Servite con le verdure grigliate.

Lo sapevate che?

Questo hamburger è ricco di fibra per la presenza di ceci e verdure. La fibra aiuta a sentirsi sazi perché, rallentando l'assorbimento del cibo, ritarda il senso di fame. Lo zenzero inoltre, ricco di proprietà antitumorali, dà un tocco in più al piatto.

Sacher light

Ingredienti per 10 persone
30 g di **uovo** • 7 ml di **olio extravergine di oliva** • 30 g di **zucchero** • 2 g di **sale**
140 g di **cioccolato fondente al 70%**
250 g di **farina 00** • 35 g di **cacao amaro in polvere** • 8 g di **lievito di birra**
30 g di **succo di arancia**
230 g di **confettura di albicocche**
(37% di zucchero totale)

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola lo zucchero, la farina, il sale e il cacao amaro; sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e aggiungete l'uovo. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Unite** quindi l'olio e 30 g di cioccolato a scaglie, e amalgamate; coprite e fate lievitare fino al raddoppio del volume.
Trascorso il tempo, trasferite l'impasto in una teglia. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 25 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Tagliate a metà il pan di Spagna, bagnate con il succo di arancia e farcite con la confettura.
• **Sciogliete** a bagnomaria il cioccolato fondente rimasto, ricoprite la sacher e fate rassodare. Impiattate e servite.

212 kcal a porzione

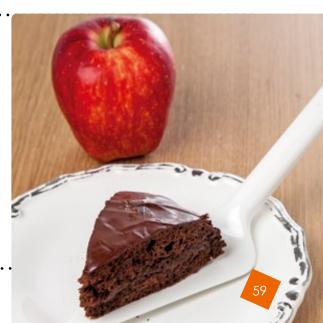
Leggera e ipocalorica

• Grazie alla lievitazione simile a quella del pane, otterrete un dolce leggero e digeribile.

• Una fetta contiene un quarto delle calorie rispetto alla ricetta tradizionale, e gli zuccheri che trovate in una grossa mela!

Niente FUMO, tutto ARROSTO!

Dalle carni tenere e succulente gli arrosti, nappati con vellutate salsine e accompagnati a ingredienti di stagione, fanno il loro trionfale ingresso sulle tavole autunnali

8

Arrosto di stinco di vitello al forno

Ingredienti per 4 persone
800 g di **stinco di vitello** disossato
1 **porro** • 1 costa di **sedano**
1-2 foglie di **salvia** • 1 **limone**
vino bianco • **vino rosso**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Massaggiate** lo stinco di vitello con un pizzico di sale e di pepe; arrotolate la carne e legatela con spago da cucina. In una casseruola scaldate un filo di olio, sistemate la carne e fatela rosolare da tutti i lati. Unite il porro e il sedano, mondati e tagliati grossolanamente, e profumate con la salvia e la scorza grattugiata del limone. • **Sfumate** con un bicchiere di vino bianco e fate cuocere a fiamma vivace per 10 minuti. Abbassate la fiamma, incoperchiate e fate cuocere per circa 2 ore, bagnando di tanto in tanto con altro vino bianco. Una volta cotto, togliete lo stinco e tenetelo in caldo. • **Aggiungete** 1/2 bicchiere di vino rosso e 200 ml di acqua al fondo di cottura, fate ridurre su fiamma alta e infine filtrate. Impiattate, nappate con il fondo di cottura e servite con il contorno di castagne e topinambur.

Accompagnate con...
Topinambur e castagne

Sbucciate **600 g di topinambur** e lessateli in acqua bollente, quindi tagliateli a pezzetti e fateli saltare in padella con **due noci di burro** e **1 spicchio di aglio**. Unite **30 castagne**, già lessate e sbucciate, e lasciate insaporire per 10 minuti. Regolate di **sale** e di **pepe**, e servite.

Filetto di suino con chiodini alla mentuccia e tartufo

Ingredienti per 4 persone
800 g di **filetto di suino**
1 **tartufo nero** • 250 g di **chiodini**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **mentuccia**
vino bianco • **burro di panna fresca**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Incidete** il filetto. Condite con le fettine di tartufo e un pizzico di sale e di pepe, e legate con spago da cucina. • **Fate rosolare** in un tegame l'aglio con un filo di olio e una noce di burro, disponete il filetto e fatelo dorare da tutti i lati. Sfumate con un goccio di vino e proseguite la cottura per circa 10 minuti.
• **Togliete** il filetto, unite i funghi, già mondati, e un po' di mentuccia tritata, e fateli rosolare per circa 5 minuti. Quando i funghi saranno rosolati, rimettete il filetto nel tegame e fate cuocere per 6-8 minuti. • **Spegnete** e lasciate riposare per qualche minuto. Impiattate, accompagnate con i funghi, guarnite con la mentuccia rimasta e servite.

Cosciotto di maialino glassato al mosto

Ingredienti per 4 persone
1 **cosciotto di maialino di razza mora romagnola** • 100 g di **frutta secca** tostata e tritata (**pistacchi**, **mandorle**, **pinoli** e **anacardi**) • 100 ml di **vincotto**
1/2 bicchiere di **vino rosso** • 2 spicchi di **aglio** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** la frutta secca in una ciotolina con il vincotto e lasciate macerare per 2 ore circa. • **Aprite** il cosciotto fino a ottenere una fetta unica. Salatelo, pepatelo e farcitelo con la frutta secca, ben scolata; arrotolate il cosciotto e legatelo con spago da cucina. • **Trasferite** la carne in una teglia, unite un filo di olio, il vino e gli spicchi di aglio e infornate a 200 °C per 50 minuti (gli ultimi 10 minuti alzate la temperatura in modo da rendere croccante la parte della cotenna). Durante la cottura, glassate il cosciotto con il vincotto. • **Sfornate**, impiattate e servite.

Arrosto di vitello con speck prugne e pinoli

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **girello di vitello**
200 g di **pancetta** • 10 **prugne secche**
100 g di **speck** • 100 g di **pinoli già tostati** • **vino bianco** • 1 **carota**
1 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
1 rametto di **rosmarino** • **alloro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fatevi aprire** a libretto il girello dal macellaio. Farcite con 80 g di fette di speck, fino a coprire l'interno, condite con le prugne e i pinoli sminuzzati (tenetene da parte un po') e chiudete delicatamente lasciando la farcia al centro. Foderate il girello con la pancetta e legate con spago da cucina. Mondate gli odori, tritateli e fateli stufare in un tegame con un filo di olio; disponete la carne e fatela rosolare bene per 10-15 minuti. • **Togliete** dal fuoco, avvolgete il girello con carta forno e infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate, eliminate la carta e rimettete la carne nel tegame. • **Profumate** con le erbe aromatiche, aggiustate di sale e di pepe, sfumate con il vino e ultimate la cottura per altri 20 minuti circa. Mettete le fette di speck restanti nel forno ancora caldo fino a renderle croccanti e tritate le prugne e i pinoli tenuti da parte. • **Sfornate** la carne e impiattatela. Accompagnate con lo speck croccante, le prugne e i pinoli, e servite.

Accompagnate *con...*

Prugne, pinoli e speck della farcitura.

Carré di vitello arrosto al latte speziato

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **carré di vitello**
300 ml di **latte** • **chiodi di garofano**
bacche di ginepro • **pepe di Szechuan**
pepe bianco in grani • 1 costa
di **sedano** • 1 **cipolla** • 1 **carota**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate macerare** nel latte i chiodi di garofano, il ginepro e i due tipi di pepe in frigo per qualche ora. Dal macellaio fatevi togliere dal carré soltanto le vertebre (che userete per fare un fondo) e fatevi "scalzare" le costole. • **Preparate** un fondo con le ossa delle vertebre, il sedano, la cipolla e la carota; nel frattempo fate rosolare in una padella il carré con un filo di olio. • **Infornate** il carré a 100 °C per 4 ore; una volta cotto, sfornate, salate, pepate e lasciate riposare per qualche minuto. Filtrate il fondo di cottura e, se necessario, fatelo addensare in un padellino. • **Scaldate** il latte, filtratelo, versatelo in un frullatore e frullate per qualche minuto fino a ottenere una schiuma. Impiattate il carré accompagnandolo con il fondo addensato e la schiuma di latte alle spezie.

Accompagnate *con...*
Gli acini di uva cotti al forno.

SECONDI A NESSUNO

Arrosto di vitello della vendemmia

Ingredienti per 6 persone
1,5 kg di **noce di vitello** • 2 coste di **sedano** • 2 **carote** • 1 **cipolla**
3 spicchi di **aglio** • 1 mazzetto **aromatico** (**salvia**, **rosmarino**, **timo**...)
1 cucchiaio di **bacche di ginepro**
400 g di **uva nera** • 400 g di **uva bianca** • 1 bicchiere di **vino bianco**
1 noce di **burro** • 1 cucchiaio di **fecola** • **cipolline borettane** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate** dei piccoli fori sulla carne con la punta di un coltello; inserite a intervalli regolari gli spicchi di aglio e cospargete la superficie con un trito di erbe aromatiche e un pizzico di sale e di pepe. • **Legate** la carne e disponetela in una teglia; aggiungete gli odori, mondati e tagliati, un filo di olio, il burro, il vino e le bacche di ginepro, schiacciate. • **Coprite** con un foglio di alluminio e infornate a 200 °C per circa 40 minuti. Scoprite quindi la carne, aggiungete gli acini di uva e fate cuocere, bagnando con il liquido di cottura per circa un'ora. • **Frullate** il fondo, versatelo in padella, aggiungete la fecola sciolta in un goccio di acqua e fate addensare. Impiattate, nappate con il fondo di cottura, guarnite con qualche acino di uva e servite con le cipolline.

Accompagnate *con...*
Schiuma di latte alle spezie.

Dai un tocco in più ai tuoi arrosti!

Olio e aceto aromatizzati

Ingredienti per l'olio aromatizzato
150 ml di **olio extravergine di oliva** • 1 mazzetto di **erbe aromatiche** (**alloro**, **rosmarino**, **basilico**) • 2 **bacche di ginepro**

Ingredienti per l'aceto aromatizzato
500 ml di **aceto** • 2 spicchi di **aglio**
1 rametto di **dragoncello** • qualche foglia di **alloro** • **pepe rosa**

Preparazione
• **Per l'olio aromatizzato**. Sciacquate le erbe aromatiche e asciugatele bene. Raccoglietele in una bottiglia di vetro sterilizzata, unite le bacche di ginepro e versate l'olio. Chiudete con il tappo, e lasciate in infusione in un luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce per almeno 20 giorni prima di consumare.
• **Per l'aceto aromatizzato**. Versate l'aceto in un pentolino, unite gli odori e mettete sul fuoco. Scaldate leggermente, senza portare a bollore, quindi levate e lasciate raffreddare. Distribuite l'aceto con gli aromi in bottigliette di vetro sterilizzate, chiudete e conservate in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce per almeno 20 giorni prima di consumare.

C'è braciola e braciola

4

Per voi il termine braciola si riferisce solo a un taglio di carne con l'osso da cucinare alla griglia o sulla brace? E allora fate un salto al sud! Qui fettine di vitella sottili, golosamente imbottite con pesti, melanzane e capperi, danno vita a braciole, appunto, rigorosamente gourmet

Braciole con ripieno di patate capperi e rucola

Ingredienti per 4 persone
4 **fettine di vitella**
3 **patate già lessate** • 10 **capperi**
la scorza grattugiata di 1/2 **limone**
1 ciuffetto di **rucola** • 40 g di **pecorino**
2 **uova** • **farina** • **pangrattato**
valerianella • **senape** • 1 **limone**
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Battete** le fettine di vitella e passatele nella farina, poi nelle uova, leggermente sbattute, e infine nel pangrattato.
• **Schiacciate** le patate e unitevi i capperi dissalati, la scorza del limone, il pecorino grattugiato e la rucola, e amalgamate.
• **Distribuite** la farcia per tutta la lunghezza delle fettine e arrotolatele ben strette per evitare che si aprano in cottura.
• **Scaldate** abbondante olio di semi in padella e friggetevi solo i lati della fettina per pochi minuti: in questo modo si creerà una crosta dorata. Proseguite la cottura in forno a 170 °C per circa 20 minuti.
• **Sfornate** e lasciate intiepidire. Nel frattempo con un rigalimoni prelevate tanti fili sottili dalla scorza di limone. • **Tagliate** a fettine le braciole e fermate ciascuna fettina con uno stecchino di legno. Impiattate e accompagnate con un po'di senape e della valerianella. Guarnite con i riccioli di limone e servite.

Lo sapevate che?

Nella cucina regionale del Sud Italia, con il termine braciola si intende un involtino golosamente imbottito. Ricavate da tagli diversi, più spesso dallo scamone, dalla fesa o dalla noce, le fettine di vitella vengono in questo caso farcite, rosolate in padella e poi cotte in forno. In questo modo saranno dorate all'esterno e morbide e succose al centro.

Braciole ripiene di mollica di pane e salame

Ingredienti per 4 persone
4 **fettine di vitella** • 40 g di **farina**
2 **fette di pancarrè** • 1/2 bicchiere di **latte** • 70 g di **salame a fette**
50 g di **pecorino grattugiato**
50 g di **provola a cubetti** • 1 **uovo**
qualche rametto di **timo** • **pangrattato**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Battete** le fettine di vitella e passatele nella farina, aromatizzata con timo, sale e pepe. Mettete in ammollo nel latte il pancarrè, privato dei bordi; strizzatelo, raccoglietelo in una ciotola e aggiungete il pecorino, la provola, l'uovo, un pizzico di sale e di pepe e, se necessario, un po' di pangrattato, e amalgamate. • **Adagiate** le fettine di vitella su un foglio di carta forno; disponete sopra le fette di salame e al centro il composto di pancarrè.
• **Avvolgete** la carne su se stessa, aiutandovi con la carta forno, e chiudete con alcuni rametti di timo come fossero spago da cucina. • **Scaldate** in una casseruola un filo di olio, disponete le braciole e fatele rosolare da entrambi i lati; sfumate con un goccio di vino e terminate la cottura in forno a 170 °C per circa 20 minuti: in questo modo le braciole saranno rosolate all'esterno e morbide e succose all'interno.
• **Sfornate** e lasciate intiepidire. Tagliate a fettine e disponete nei piatti da portata.

Accompagnate con...
Una polentina fredda, cosparsa con semi di chia.

170 °C in 20 minuti

Tips & Tricks
Con la doppia cottura, in casseruola e in forno, le braciole saranno rosolate all'esterno e morbide e succose all'interno.

◂Braciole con granella di pistacchi ripiene di cuscus e pesto alla trapanese

Ingredienti per 4 persone
4 **fettine di vitella** • 100 g di **cuscus già cotto**
10 **pomodorini** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 spicchio di **aglio**
taralli • **farina di grano tenero** • 5 **pistacchi già sgusciati**
2 **uova** • 50 g di **ricotta salata** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer da cucina i pomodori, privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, con la ricotta salata, il basilico e l'aglio, e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso. • **Condite** il cuscus con metà pesto e mescolate. Raccogliete in un mixer qualche tarallo, i pistacchi e un pizzico di sale e di pepe, e frullate. • **Battete** le fettine di vitella e passatele nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nella panatura. Adagiate le fettine su un foglio di carta forno e distribuitevi al centro il cuscus. • **Arrotolatele** su se stesse e fermatele con gli stecchini. In una casseruola scaldate un filo di olio, disponete le braciole e fatele rosolare da entrambi i lati, quindi proseguite la cottura in forno a 170 °C per circa 20 minuti.
• **Sfornate** e lasciate intiepidire. Tagliate a fettine e disponete nei piatti, su cui avrete adagiato il pesto restante. Servite.

Braciole ripiene▸ di caponatina di melanzane in agrodolce

Ingredienti per 4 persone
4 **fettine di vitella** • 1 **melanzana** • 1/2 **peperone rosso a listerelle** • 1 spicchio di **aglio** • 2 cucchiai di **aceto di mele** o di **aceto di vino** • 1/2 cucchiaino di **zucchero di canna**
1 ciuffo di **basilico** • **pangrattato** • **semola di grano duro**
chips di peperone • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Miscelate** in un piatto il pangrattato e la semola, e condite con un pizzico di sale e di pepe; battete le fettine di vitella e passatele nella panatura. • **Tagliate** la melanzana a cubetti, raccoglieteli in un colapasta, cospargete con un pizzico di sale e lasciate riposare per pochi minuti, quindi asciugateli con carta assorbente da cucina. Fate rosolare in una padella l'aglio con un filo di olio extravergine; aggiungete le melanzane, il peperone, l'aceto, un po' di zucchero di canna e il pepe, e fate cuocere velocemente. Profumate con qualche foglia di basilico.
• **Adagiate** le fettine di carne su un foglio di carta forno, distribuite al centro la farcia e arrotolatele su se stesse. Fermatele con gli stecchini di legno e fatele rosolare in padella con un filo di olio.
• **Proseguite** la cottura in forno a 170 °C per circa 20 minuti. Sfornate e fate intiepidire. Tagliate a fettine le braciole e servite con le chips di peperone.

Accompagnate con...
Chips di peperone
Preparate una pastella con **30 g di farina di riso** e **un bicchiere di acqua gassata**. Passate **1 peperone** a listerelle nella pastella e friggetele in **olio di semi**. Scolatele, fatele asciugare su carta assorbente da cucina e salatele.

Tempo *di* vendemmia

Le etichette del mese per esaltare al meglio i piatti dell'autunno

di Guido Montaldo

Tutta zucca

Zucca, castagne e vino, sono i segnali gastronomici dell'arrivo dell'autunno. La zucca con le sue ricette, ottima con bianchi aromatici, congeniale con i lambruschi.

VILLA CIALDINI LAMBRUSCO GRASPAROSSA doc CHIARLI
Uno dei migliori Grasparossa al mondo. Spuma violacea che sposa i profumi di fiori e frutta: il piacere!

€6

ASTI SECCO docg TOSO
Aromatico, fresco ed equilibrato, con note di salvia, agrumi e pesca bianca. Intrigante per questa sua doppia essenza.

€8

Souvenir de Milan

Risotto alla milanese. Ci vorrebbe un libro per la sua storia e gli abbinamenti. Grande versatilità con un bianco profumato e sapido, con un vivace rosso piemontese.

CAMPOSEGRETO VIOGNIER TOSCANA igt CONTE GUICCIARDINI
Un naso raffinato, pesca, albicocca, fresco e sapidità, sgrassante.

€10

PIEMONTE BARBERA doc FRIZZANTE FIOCCO DI VITE TOSO
Frutto di una tecnica produttiva che esalta i caratteri fragranti e un consumo pronto e disinvolto.

€5

Le chic c'est freak!

Baci di patate duchesse (antipasto sfizioso salato) e filetto di suino con chiodini alla mentuccia e tartufo.

COL VETORAZ DOCG brut
Secco, profumato di fiori d'acacia e sambuco, con intensi aromi agrumati; ideale per abbinamenti sfiziosi.

€9,10

€10

MERLOT ROSATO igp PRIME ALTURE
Rosa lucente, profumi delicati di fragoline e ribes rosso; in bocca delicato, fresco ed elegante.

Rustico è bello

L'autunno richiama golosità: menu a base di piatti ricchi e corposi come pasta al forno con verza salsiccia e formaggi piccanti e braciole ripiene. Il trionfo della gola.

DOLCETTO D'ALBA doc TOSO
Rosso rubino intenso, con riflessi violacei. Fresco e fruttato, con un sapore intenso, secco e amarognolo.

€5

RABOSO DEL PIAVE doc CECCHETTO
Un rosso, rubino elegante, con sentori di frutta matura e selvatica, che sgrassa ogni piatto, per la sua mineralità e aromaticità.

€9

Ma quanto son bravo!

Menu da far invidia a tutti con piatti come: risotto allo stilton noci e miele, arrosto di coniglio farcito con castagne uvetta e guanciale; budini caldi con castagne e miele.

CARMENERE igt MARCA TREVIGIANA CECCHETTO
Ha una spiccata personalità, struttura e profumi fruttati e speziati.

€5,5

€8,5

SANT'EUFEMIA RUCHÈ DI CASTAGNOLE MONFERRATO docg FERRARIS
Rosso rubino con sfumature porpora. È la sua aromaticità a creare abbinamenti anche inconsueti.

Le duchesse della cucina 5

Non fatevi spaventare dal nome altisonante… Patate, burro, tuorli, sale et voilà! Tanto basta per preparare questo classico impasto a base di patate della cucina francese. Qui presentato anche in chiave nostrana, golosa e creativa

0,35€ a porzione

Patate duchesse

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **patate a pasta gialla**
100 g di **burro** • 4 **tuorli**
sale

Preparazione
• **Lessate** le patate in abbondante acqua salata. Scolatele e disponetele in una teglia con carta forno. Trasferite la teglia nel forno già caldo e fate asciugare a bassa temperatura.
• **Una volta asciutte**, pelate le patate, passatele con uno schiacciapatate raccogliendo la purea in una ciotola e unite il burro a temperatura ambiente, a tocchetti. • **Amalgamate** bene e lasciate intiepidire. Incorporate quindi 3 tuorli all'impasto e aggiustate di sale.
• **Raccogliete** l'impasto in un sac à poche e realizzate tanti ciuffetti di patate su una teglia con carta forno.
• **Spennellate** le duchesse con il tuorlo restante e infornate a 180 °C per 10 minuti. Levate e servite.

Golosa variante

In alternativa, realizzate tante ciambelline con l'impasto e friggetele in olio ben caldo.

Occhio agli ingredienti!

Dopo aver lessato le patate, ricordatevi di farle asciugare in forno a bassa temperatura.

Una volta ridotte le patate in purea, attendete che si intiepidiscano prima di aggiungere i tuorli.

Baci di dama

Stupite tutti con 3€

Ingredienti per 4-6 persone
700 g di **impasto base per patate duchesse**
350 g di **formaggio morbido spalmabile**
50 g di **parmigiano grattugiato**
100 g di **prosciutto cotto** • 1 **tuorlo**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 bustina di **zafferano**
erba cipollina
pepe rosa in grani

Preparazione

• **Dividete** l'impasto base in tre parti uguali: nel primo aggiungete il prezzemolo tritato e una manciata di parmigiano grattugiato; nel secondo il prosciutto cotto, tagliato a listerelle, e lo zafferano; il terzo lasciatelo semplice. • **Realizzate** con un sac à poche tanti ciuffetti di impasto su una teglia con carta forno, spennellateli con il tuorlo slegato e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Lavorate** il formaggio morbido con una forchetta; dividetelo in due e aromatizzate una parte con l'erba cipollina tritata e l'altra con il pepe rosa macinato. • **Farcite** le patate duchesse al prezzemolo con il formaggio aromatizzato all'erba cipollina; chiudete con le patate duchesse semplici. Farcite le patate duchesse al prosciutto e zafferano con la crema aromatizzata al pepe rosa. Impiattate e servite.

Gli alleati in cucina

Sac à poche per realizzare in un attimo ciuffetti di impasto

Pennello in silicone per spennellare in un attimo le patate duchesse

Tegoline duchesse farcite

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **impasto base per patate duchesse**
50 g di **pecorino** • 50 g di **salame tipo Napoli** a fette sottili • 1 cucchiaio di **semi di lino**
1 **mozzarella** • 1 **pomodoro** • 1 ciuffo di **basilico** • **erba cipollina** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Suddividete** l'impasto in due parti uguali: al primo unite i semi di lino e il pecorino grattugiato, e amalgamate; al secondo aggiungete l'erba cipollina tagliuzzata finemente e condite con un pizzico di sale e di pepe. • **Trasferite** l'impasto all'erba cipollina in un sac à poche e realizzate tanti rettangolini su una teglia con carta forno. Fate lo stesso con l'impasto ai semi di lino e infornate a 180 °C per 10 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare. Farcite le tegoline ai semi di lino con il salame, realizzando in tutto tre strati; fate lo stesso con quelle all'erba cipollina mettendo tra uno strato e l'altro una fettina sottile di pomodoro e mozzarella, e una fogliolina di basilico. Impiattate e servite.

Gnocchetti duchesse con salsa di zucchine e crema di radicchio

Ingredienti per 4-6 persone
700 g di **impasto base per patate duchesse**
2 **tuorli** • 50 g di **farina di grano saraceno**
100 g di **parmigiano grattugiato** • 1/2 **cipolla di Tropea** • 2 **zucchine** • 4 foglie di **lattuga dolce**
200 g di **formaggio fresco spalmabile**
2 foglie di **radicchio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Incorporate** all'impasto per patate i tuorli, il parmigiano e la farina di grano saraceno. Lasciate riposare in frigorifero per alcuni minuti. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio; aggiungete le zucchine a tocchetti e per ultime le foglie di lattuga, tagliate a listerelle. • **Aggiustate** di sale e di pepe, e fate cuocere per una decina di minuti. In un mixer frullate il formaggio con il radicchio tritato e un filo di olio, fino a ottenere una crema. • **Realizzate** con l'impasto preparato in precedenza tanti piccoli gnocchi; lessateli in abbondante acqua salata e scolateli direttamente in padella. • **Fateli insaporire** per alcuni minuti su fiamma vivace. Impiattate, decorate con ciuffetti di crema di formaggio e servite.

Gattò di patate duchesse

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **patate a pasta gialla**
300 g di **impasto per patate duchesse**
50 g di **prosciutto crudo** • 3 **tuorli**
150 g di **pecorino grattugiato**
100 g di **provola affumicata**
1/2 bicchiere di **latte** • 2 **porcini**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo
di **prezzemolo** • 4 **fette biscottate**
burro • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** le patate in abbondante acqua salata; una volta cotte, sbucciatele e passatele con uno schiacciapatate. Unite alla purea ottenuta 50 g di burro, i tuorli, il sale, il pepe, 100 g di pecorino e il prosciutto a dadini, aggiungendo a filo e in più volte il latte. • **Amalgamate** bene. Imburrate una teglia da forno e spolverizzatela con il pangrattato. Versate l'impasto, livellate e fate riposare in frigo per una decina di minuti. • **Fate trifolare** intanto i funghi a pezzetti con un filo di olio e l'aglio; regolate di sale e di pepe, e profumate con il prezzemolo tritato. Unite quindi le fette biscottate tritate grossolanamente e amalgamate. Se necessario, aggiungete un filo di olio. • **Mettete** i funghi sulla base del gattò e cospargete con dadini di provola. Incorporate all'impasto per duchesse il pecorino restante e il pepe e, con un sac à poche, realizzate tanti ciuffetti di impasto. • **Spolverizzate** con il pangrattato e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Tips & Tricks

Ricordatevi di lessare le patate con tutta la buccia per evitare che assorbano acqua in cottura e risultino troppo morbide.

APERICHIPS

Evergreen

8

W le chips! Sì, ma mica le solite. Accanto a quelle di patate, classiche o creative, in queste pagine troverete tante "sorelle gemelle" a base di cipolle, carote, barbabietole e zucca. Ottime da sole, accompagnate da salsine gourmet sono le protagoniste di aperitivi gustosi e stuzzicanti.

Fiammiferi di patate

Ingredienti per 6 persone
500 g di **patate**
olio di semi di arachide
sale

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a lamelle con una mandolina, quindi tagliate le lamelle a fiammiferini dello spessore di un paio di mm. • **Raccoglieteli** in una ciotola di acqua fredda e lasciate riposare per una mezz'ora. Trascorso il tempo, scolateli, sciacquateli e asciugateli bene. • **Versate** abbondante olio in una padella capiente, mettete sul fuoco e portate a 160 °C. • **Friggete** quindi i fiammiferini fino a doratura. Scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina, salateli e serviteli con il ketchup.

Accompagnate con... Ketchup al balsamico

Affettate **2 cipolle** e fatele appassire in una casseruola con **un filo di olio**. Aggiungete **500 g di passata di pomodoro** e fate cuocere per una mezz'ora. Frullate quindi tutto con un mixer, rimettete sul fuoco, unite **50 g di zucchero** e **100 ml di aceto balsamico** e proseguite la cottura per 20 minuti, mescolando. **Salate** e unite **1 cucchiaino di zenzero in polvere** e **uno di senape, mezzo cucchiaino di paprica piccante, 2 chiodi di garofano** e **una grattugiata di noce moscata**, e fate addensare 10 minuti. Passate la salsa, imbottigliatela e lasciatela riposare un paio di giorni in frigo prima di servire.

Senza frittura

200 °C in 10 minuti

Chips di patate al prezzemolo con salsa tapenade

Ingredienti per 4 persone
4-5 **patate già sbucciate**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**
Per la salsa tapenade: 20 **olive nere già snocciolate** • 2-3 cucchiai di **capperi sotto sale** • 2-3 **filetti di acciuga sott'olio**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per la salsa**: raccogliete nel bicchiere del mixer i capperi, i filetti di acciuga, ben scolati, e le olive nere, e frullate aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsa cremosa. Coprite e mettete in frigo. Affettate le patate per il lungo con una mandolina, a 1 mm di spessore. Staccate le foglioline di prezzemolo, lavatele, asciugatele e appiattitele. • **Distribuite** in una teglia con carta forno metà delle fette di patate senza sovrapporle. Spennellatele con un po' di olio e mettete su ogni fetta 1-2 foglioline di prezzemolo, allargandole bene. • **Chiudete** con un'altra fetta di patata, premete leggermente e spennellate con altro olio. Coprite con un foglio di carta forno, appoggiate una seconda teglia sulle patate, in modo che le tenga schiacciate, e infornate a 200 °C per 10 minuti. • **Sfornate**, eliminate la teglia superiore e la carta forno, rimettete in forno e proseguite la cottura per altri 5-8 minuti. Levate, salate e servite con la salsa a parte.

Chips di carote con salsa esotica

Ingredienti per 4 persone
5-6 **carote di diverse varietà** (**gialle**, **arancioni**, **viola**, **bianche**…) • **olio di semi di arachide** • **sale**
Per la salsa esotica:
100 g di **ketchup fatto in casa**
tabasco • **curry**

Preparazione
• **Per la salsa**: raccogliete il ketchup in una ciotola. Aggiungete 1-2 cucchiaini di curry e un po' di tabasco (secondo il vostro gusto) e amalgamate. Coprite e mettete in frigo. • **Pelate** le carote e affettatele per il lungo con una mandolina, a uno spessore di circa 1 mm. Man mano che le affettate, raccoglietele in una bacinella di acqua con ghiaccio e lasciatele riposare per un'ora. Trascorso il tempo, scolatele e asciugatele bene.
• **Scaldate** abbondante olio in una padella e friggeteci le chips di carote. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salatele e servitele con la salsina a parte, distribuita in ciotoline individuali.

Chips di barbabietola ▼ con salsa alla senape

Ingredienti per 4 persone
2 **barbabietole di Chioggia**
2 **barbabietole gialle** • 2 **barbabietole rosse** • **olio di semi di arachide** • **sale**

per la salsa alla senape
100 g di **ricotta** • **senape di Digione**

Preparazione
• **Per la salsa**: raccogliete la ricotta in una ciotola e lavoratela fino a ridurla in crema. Aggiungete 2-3 cucchiai di senape e amalgamate bene; coprite e mettete in frigo. • **Sbucciate** le barbabietole e affettatele finemente con una mandolina a 1 mm di spessore. Scaldate abbondante olio in una padella. • **Friggete** le chips e, man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Salatele e servitele con la salsa a parte, distribuita in ciotoline individuali.

pronte in 5 minuti

Chips ▲ di zucca

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **zucca** • **sale grosso**
amido di riso • **cannella**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Pulite** la zucca, eliminando la buccia e i filamenti interni. Dividetela in pezzi grandi e poi, con l'aiuto di una mandolina, tagliatela a fette sottilissime. • **Raccogliete** nel bicchiere del mixer qualche cucchiaio di amido di riso, aggiungete un pizzico di cannella e di sale, e frullate, fino a ottenere una miscela molto sottile. • **Scaldate** abbondante olio in una padella, portandolo a una temperatura di 170 °C. Nel frattempo passate le fettine di zucca nella miscela di amido di riso, quindi tuffatele nell'olio bollente. • **Friggetele** e, quando saranno diventate ben croccanti, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Raccoglietele nei cartoccetti di carta paglia e servite subito.

Accompagnate con...

Salsa barbecue

Tritate **2-3 cipolle**, fatele appassire in una casseruola con **un filo di olio** e sfumate con **50 ml di aceto**. Unite **200 g di passata di pomodoro** e **10 g di concentrato di pomodoro**, **50 g di zucchero** e **1 cucchiaio di senape in polvere**. Mescolate e proseguite la cottura per 20 minuti. Insaporite con **un pizzico di sale** e di **pepe**, **1 cucchiaio di salsa worcester**, **una spruzzata di tabasco** e **un paio di prese di cumino in polvere**, e fate ridurre per 5-10 minuti ancora. Spegnete, frullate e passate la salsa al setaccio. Servite.

0,30€ a porzione

Chips di cipolle

Ingredienti per 4 persone
3-4 **cipolle piuttosto grandi**
150 g di **farina** • 2 **tuorli** • 2,5 dl di **birra**
cumino • **olio di semi di arachide** • **sale**

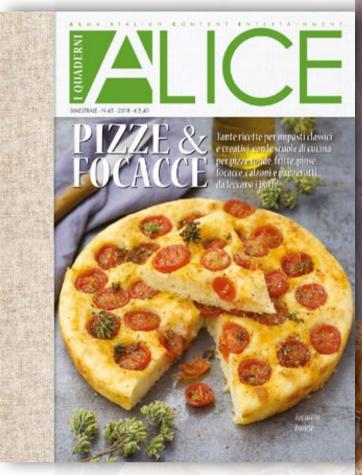
Preparazione
• **Raccogliete** i tuorli in una ciotola e lavorateli con la farina setacciata e un po' di cumino. Unite man mano la birra e lavorate ancora fino a ottenere una pastella omogenea. • **Coprite** con pellicola trasparente e mettete in frigo per una mezz'ora. • **Mondate** quindi le cipolle e tagliatele a fette sottili.
• **Immergetele** nella pastella e friggetele in abbondante olio caldo. • **Scolatele** su carta assorbente da cucina, salatele e servitele con la salsa barbecue.

Gli alleati in cucina...

TAGLIA
Mandolina per ricavare diversi tagli di patate.

FRIGGI
Padella per fritti dorati.

SCOLA
Indispensabile paletta per scolare le vostre chips.

ASCIUGA
Carta paglia per fritti asciutti e croccanti.

PRONTI A DIVENTARE PIZZAIOLI PROVETTI?

Nella scuola di cucina*: preparazioni passo dopo passo delle pizze tipiche a base classica, degli impasti alternativi e senza glutine, delle farciture cotte e fresche "in uscita"*

Nel ricettario*: pizze tonde e alla pala; pizze in teglia; focacce; pinse; pizze fritte, calzoni e panzerotti; pizze senza glutine; fantasie di pizza*

Nel piatto*: pizza napoletana salsiccia e friarielli; pinsa romana; sfincione palermitano; focaccia genovese; calzone integrale con speck, caciocavallo e patate; pizza al vino rosso con patate e porcini; focaccia di farro; panzerotto alle castagne con salmone e burrata; reginelle del regno; frusta vegetariana*

IN EDICOLA

Foto I. Lattuada

A tavola *ai confini della* città

Locande del gusto, ristoranti e trattorie per mangiare bene a due passi dalla città

10 OSTERIE top d'Italia

TRATTORIA AL LAGHETT
Milano

A fianco dell'abbazia di Chiaravalle, di proprietà della stessa famiglia dal 1890, offre una cucina milanese con prodotti di stagione del proprio orto.
Via Sant'Arialdo 126, Milano
tel. 02 5691717
www.allaghett.it

CON CALMA
Torino

Un locale a cinque minuti dal centro della città dove assaporare "con calma" piatti della tradizione piemontese, rigorosamente fatti in casa.
Strada Comunale del Cartman 59, Torino
tel. 011 8980229
www.concalma.it

OSTAIA DA U SANTU
Genova

Una casetta isolata, in mezzo al verde, affacciata sul golfo. Fuori o dentro, si respira un'atmosfera da campagna.
Via al Santuario delle Grazie 33, Genova
tel. 010 6130477
www.ostaiadausantu.com

TRATTORIA DA VIGION
Parma

La famiglia Rabaglia gestisce la trattoria dal 1947: un autentico e genuino locale casereccio, dove il tempo sembra essersi fermato.
Via Provinciale 21, Corniglio (Pr)
tel. 0521 888113

LA BOTTEGA DI MORELLO
Firenze

Un casale rustico che si distingue per l'ambiente informale e rilassato, e la cucina toscana più saporita.
Via di Gualdo 1, Firenze
tel. 055 4489444
www.labottegadimorello.it

L'ALCHIMISTA
Perugia

Locale intimo a conduzione familiare con emporio gastronomico di specialità umbre e dehors sulla piazza.
Piazza del Comune 14
Montefalco (Pg)
tel. 0742 378558
ristorantealchimista.it

OSTERIA DI SAN CESARIO
Roma

L'osteria è un punto di riferimento per gli amanti della cucina romana. Tra le specialità della casa, preparate della cuoca Anna Dente: spaghetti cacio e pepe e rigatoni alla carbonara.
Via F. Corridoni 60, San Cesareo (Rm)
tel. 06.9587950
www.annadente.it

HOSTARIA U' VULESCE
Foggia

Il padrone di casa dell'osteria, Rosario, è un maestro nel trasformare e reinterpretare i sapori della tradizione.
Via Cesare Battisti 3
Cerignola (Fg)
tel. 0885 425798

IL FORO DEI BARONI
Benevento

Delizie napoletane e ricette sannite proposte tra sedie impagliate e pietra a vista in una curata osteria.
Via Chiesa 6
Puglianello (Bn)
tel. 0824 946033
www.ilforodeibaroni.com

TRE CIPOLLE SUL COMÒ
Cosenza

Atmosfera incantevole nel centro storico di Rende e cucina di prodotti di origine calabrese, km zero, rivisitati in chiave originale.
Via Giuseppe Vercillo 13
Rende (Cs)
tel. 349 3677253

Orecchiette con cime di rapa

Sciacquate e mondate **1 mazzo di cime di rapa**; lessatele per appena 2 minuti, scolatele e fatele raffreddare. In una padella fate rosolare **1 spicchio di aglio**, schiacciato, con **quattro cucchiai di olio** e **un pizzico di peperoncino**; unite **300 g di salsiccia**, spellata e sgranata, e fate cuocere per 5 minuti mescolando. Unite **2 patate**, già lessate e fatte a cubetti, e le cime di rapa; regolate di **sale** e di **pepe** e lasciate insaporire. Lessate la **pasta** nella stessa acqua di cottura delle cime di rapa, scolatela al dente e versatela in padella. Mantecate per qualche minuto, impiattate e servite.

Foggia
Hostaria U' Vulesce

Tagliata di manzo con porcini

Scaldate per bene una piastra di ghisa, spolverizzatela con **qualche granello di sale grosso** e adagiate **400 g di controfiletto di manzo**. Fate cuocere la carne 5 minuti per lato, facendo attenzione a non pungerla nel girarla. A cottura ultimata, levate dal fuoco e adagiatela su un tagliere. Lasciate riposare qualche istante, quindi tagliate la carne a fette di circa 1,5 cm di spessore. Distribuite la tagliata nei piatti individuali, condite con **un filo di olio** a crudo, **sale** e una macinata di **pepe** e servite con **4 porcini medi trifolati** in padella con **uno spicchio di aglio** e **un filo di olio**.

Benevento
Il Foro dei Baroni

Panna cotta

In una casseruola raccogliete **350 ml di panna fresca**, **100 g di latte**, **100 g di zucchero** e 1 **bacca di vaniglia** incisa a metà. Mettete sul fuoco e portate a bollore. Incorporate quindi **3 fogli di gelatina**, già ammollati e ben strizzati, mescolate, distribuite negli stampini e trasferite in frigorifero per almeno 6 ore. Al momento di servire, sformate la panna cotta, guarnite con il **topping al cioccolato** e servite con i **lamponi**.

Milano
Trattoria al laghett

Tipico **antipasto toscano**

PRIMO NUMERO!

NOVITÀ in edicola: è arrivato il primo numero di Gola - La Gola in Viaggio, la nuova rivista dedicata al meglio dei sapori italiani.
Le eccellenze enogastronomiche del nostro territorio, i prodotti tipici, le ricette tradizionali, le aziende top, i ristoranti, le botteghe del gusto, suggerimenti per weekend golosi e itinerari del gusto.
In questo primo numero: in **Toscana**, tra **Chianti**, **Val di Chiana** e **Val d'Orcia**, per scoprire borghi e bontà locali. **Friuli**: in **Collio**, dai vigneti di collina alle specialità delle **Dolomiti**.
Dal **Piemonte** alla **Sicilia**, tanti fine settimana per assaporare formaggi, salumi, pasta e altre leccornie.
Cioccolato e tartufi: da Nord a Sud, le città, gli eventi, i produttori dei due protagonisti delle tavole autunnali.
Nuove aperture: i ristoranti inaugurati da i superchef **Carlo Cracco** e **Niko Romito**.
E ancora tanto altro, per scoprire tutto il buono del Bel Paese.

GOLA
la gola in viaggio

AUTUNNO DI SAPORI

TOSCANA FELIX
Chianti, Val d'Orcia e Val di Chiana, bel vivere e sapori d'eccellenza

FRIULI DA SCOPRIRE
Dal Collio alle Dolomiti, tra natura, borghi, piatti tipici e vini

WEEKEND GOLOSI
Itinerari e specialità in: Piemonte, Alto Adige, Marche, Sardegna, Sicilia

CIOCCOLATO E TARTUFI
Gli eventi, i produttori, i luoghi dove trovare i due protagonisti della stagione

IN EDICOLA

Energy SMOOTHIE 5

Sorprendentemente golosi, gli smoothie, speziati e arricchiti con frutta fresca e secca di stagione, danno una sferzata di energia nelle grigie giornate autunnali

Smoothie zucca banana e noci pecan

Ingredienti per 1 persona
200 g di **zucca già cotta al vapore** • 100 g di **banana**
50 g di **yogurt bianco dolce**
20 g di **noci pecan**
succo di carota
Per la decorazione: **qualche noce pecan** • **qualche fettina di banana essiccata**

Preparazione
• **Nel bicchiere** di un mixer raccogliete tutti gli ingredienti e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Aggiustate** la consistenza aggiungendo il succo di carota a piacere. Versate lo smoothie in un bicchiere, guarnite con le noci pecan e le banane, e servite.

• zucca
• banana
• yogurt bianco dolce
• noci pecan
• succo di carota

Lo sapevate che?

Questo smoothie è nutriente e salutare grazie all'elevato potere antiossidante delle noci pecan. Ricche di acidi oleici, aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue.

Frozen yogurt con tè chai e spezie

Ingredienti
100 ml di **acqua** • 100 g di **yogurt intero surgelato** • 1/2 cucchiaino di **tè chai** • **pepe nero** • **noce moscata** • **cardamomo**

Preparazione
• **In un pentolino** raccogliete l'acqua, mettete sul fuoco e portate a bollore. Una volta arrivato al bollore, aggiungete il tè chai e fate sobbollire per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. • **Spegnete**, filtrate il tè e lasciate raffreddare. In un mixer raccogliete il tè e lo yogurt surgelato, e frullate fino a ottenere una crema spumosa e omogenea. • **Versate** la bevanda in un bicchiere, guarnite con le spezie macinate e servite.

• *melone verde*
• *yogurt alla vaniglia*
• *cannella in polvere*

Fresca

Smoothie melone verde yogurt alla vaniglia e cannella

Ingredienti per 1 persona
200 g di **melone verde a tocchetti**
125 g di **yogurt alla vaniglia**
un pizzico di **cannella in polvere**

Preparazione
• **Nel bicchiere** di un mixer raccogliete tutti gli ingredienti e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Versate** lo smoothie in un bicchiere e servite.

Lo sapevate che?

Questa bevanda, grazie alla presenza del tè chai, è stimolante e nutriente. Le spezie, sia quelle contenute nel tè sia quelle aggiunte nella guarnizione, donano equilibrio e facilitano la digestione.

• *yogurt intero*
• *tè chai*
• *pepe nero*
• *noce moscata*
• *cardamomo*

Stimolante e nutriente

- *yogurt alle amarene*
- *latte*
- *cacao amaro in polvere*
- *miele*
- *amarene sciroppate*

Goloso

Foresta nera

Ingredienti per 1 persona
170 g di **yogurt alle amarene**
50 ml di **latte** • 10 g di **cacao amaro in polvere** • 10 g di **miele**
qualche amarena sciroppata

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere di un mixer lo yogurt, il latte, il cacao e il miele, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Versatelo** in un bicchiere, guarnite con le amarene sciroppate e servite.

Tips & Tricks

Particolarmente goloso, questo smoothie ci aiuta ad affrontare al meglio le giornate autunnali. Può anche sostituire un pasto quando vogliamo concederci qualcosa di "proibito".

Smoothie con cioccolato a scaglie e pere caramellate

Ingredienti per 1 persona
370 g di **pere williams a tocchetti**
80 g di **caprino** • 30 g di **cioccolato fondente a scaglie** • **zucchero**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere di un mixer le pere (tenetene da parte un po' per guarnire), il caprino e lo zucchero (secondo il vostro gusto), e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Raccogliete in una padella le pere e spolverizzatele con un po' di zucchero; mettete sul fuoco e fatele caramellare.
• **Versate** lo smoothie in un bicchiere, unite 20 g di cioccolato e mescolate. Guarnite con i tocchetti di pera e il cioccolato rimanente, e servite.

La merenda dei bambini

Vellutato e corposo, questo smoothie è in grado di farci sentire appagati al primo assaggio. Adatto anche ai bambini come merenda: in questo caso utilizziamo un cioccolato al latte al posto di quello fondente.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Crostata ai funghi, girelle al forno, pizza facile o tiramisù? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

…Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi, come sempre con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @aurora

"Buongiorno! Volevo ringraziare tutti voi di Facile Cucina perché le vostre ricette sono sempre un successo, date sempre molte idee e ben dettagliate in modo che tutti riescano a realizzarle… nell'ultimo mensile di luglio ho trovato ispirazione per fare una cena con la suocera… Si è leccata i baffi… ho realizzato il riso freddo con gamberi e calamari, insalata tutta verde con avocado e la super cheesecake di copertina che è fantastica!!!"

@aurora

"Ma quanto è brava, gentilissima Aurora?! Un intero menu tratto da Facile e realizzato alla perfezione per un'ospite di riguardo (probabile cuoca sopraffina)… questo è il miglior collaudo che si potesse fare con le nostre ricette: un "crash test" a prova di suocera! In effetti, i piatti sono riusciti alla perfezione (la cheesecake, poi, è un capolavoro), ma quel che più colpisce è la composizione del menu, operata selezionando tra le numerose ricette quelle più vicine alle sue esigenze e riassortite proprio ad arte! Insomma, Aurora, le sue parole, il suo entusiasmo e la sua cucina ci riempiono di orgoglio: condividere con i nostri lettori questa comune passione e renderla Facile per tutti è proprio il nostro desiderato obiettivo! Grazie… a tutto pasto!"

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

7

Al latte o fondente, dalle note dolci o intensamente amare, il cioccolato, goloso e corroborante, è il più amato da grandi e piccini. Comfort food per eccellenza, è qui protagonista di dolci voluttuosi e seducenti

Cioccolato bianco

Cacao in polvere

Cioccolato fondente

Cioccolato al latte

Cioccolato

fa bene perché contiene…

• **Flavonoidi**
Sostanze dotate di potere antiossidante che inibiscono l'ossidazione del colesterolo.
Benefici: effetto antiossidante e cardioprotettivo.

• **Feniletilamina**
Alcaloide in grado di creare "dipendenza". Sembra sia alla base dell'attrazione sessuale.
Benefici: effetto afrodisiaco.

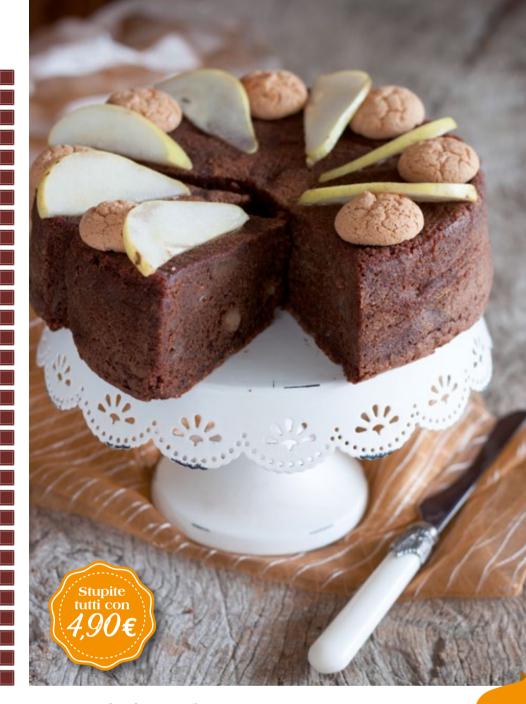
• **Arginina**
Sostanza immunostimolante.
Benefici: migliora le difese immunitarie.

• **Serotonina**
Neurotrasmettitore coinvolto nel meccanismo della regolazione dell'umore.
Benefici: antidepressivo naturale.

Stupite tutti con 4,90€

Utensile furbo

Alzatina per torte e pasticcini, per una presentazione très chic.

Di Henriette

Torta al cioccolato e pere con amaretti

Ingredienti per 8 persone
200 g di **amaretti** • 120 g di **farina 00**
200 g di **burro fuso** • 4 **pere**
150 g di **cioccolato fondente**
130 g di **zucchero** • 5 **uova** • 3 cucchiai di **rum** • 1 bustina di **lievito per dolci**
il succo di 1/2 **limone** • un pizzico di **sale**
Per la decorazione: 1 **pera**
8 **amaretti piccoli**

Preparazione
• **Sbucciate** le pere, tagliatele a dadini e irroratele con il succo di limone. Tritate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria. Pestate finemente gli amaretti. Lavorate i tuorli con lo zucchero, aggiungete il cioccolato fuso e mescolate. • **Unite** il burro fuso e poi gli amaretti pestati. Profumate con il rum. Incorporate la farina, setacciata con il lievito, e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. • **Montate** gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporateli all'impasto. Unite le pere e versate il composto in una tortiera da 22 cm di diametro, foderata con carta forno. Infornate a 170-180 °C e fate cuocere per circa 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire.
• **Sformate** e fate raffreddare su una griglia per dolci. Impiattate, decorate con fettine di pere e amaretti, e servite.

Parfait al cioccolato e salsa alla vaniglia

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **panna montata** • 100 g di **cioccolato fondente** • 120 g di **zucchero** • 5 **tuorli**
Per la salsa alla vaniglia: 250 ml di **panna fresca** • 75 ml di **latte** • 3 **uova** • 1 bacca di **vaniglia** • 75 g di **zucchero** • 20 g di **farina**

Preparazione
• **Raccogliete** lo zucchero e 100 ml di acqua in una casseruola; mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo.
• **Montate** i tuorli, unite a filo lo sciroppo e il cioccolato, sciolto a bagnomaria, e incorporate la panna. Versate il composto in uno stampo per plumcake in silicone e trasferite in freezer.
• **Versate** in un pentolino la panna e il latte; unite la bacca di vaniglia, incisa per il lungo, e portate a bollore a fuoco dolce. Spegnete e lasciate in infusione per 30 minuti. In una terrina montate le uova con lo zucchero; versate la panna e il latte, filtrati, unite la farina e mescote. • **Rimettete** su fuoco dolce e fate addensare la crema. Una volta freddo, sformate il parfait, nappatelo con la salsa alla vaniglia e servite.

Caprese

Ingredienti per 6 persone
250 g di **cioccolato fondente**
250 g di **burro** • 250 g di **mandorle tritate** • 210 g di **zucchero a velo** (più altro per spolverizzare)
125 g di **farina** • 40 g di **zucchero**
20 g di **cacao** • 5 **uova**

Preparazione
• **Separate** gli albumi dai tuorli. Lavorate il burro con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite lentamente i tuorli e poi il cioccolato, fatto fondere a bagnomaria, e amalgamate bene. A parte montate gli albumi con lo zucchero e incorporateli delicatamente.
• **Setacciate** la farina con il cacao, e incorporate il composto insieme alle mandorle tritate, quindi uniteli al composto. Versate in uno stampo, rivestito con carta forno, e infornate a 160-165 °C per 40 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare, quindi sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo, tagliate a fette e servite.

Torta al cioccolato con farina di mais e scorzette di arancia

Ingredienti per 6 persone
250 g di **cioccolato fondente**
180 g di **burro biologico**
(più altro per la teglia)
125 g di **zucchero di canna biologico**
70 g di **farina di mais biologica**
4 **uova** • 100 g di **mandorle biologiche già pelate**

Per la guarnizione: **marmellata con scorzette di arancia** • **scorzette di arancia**

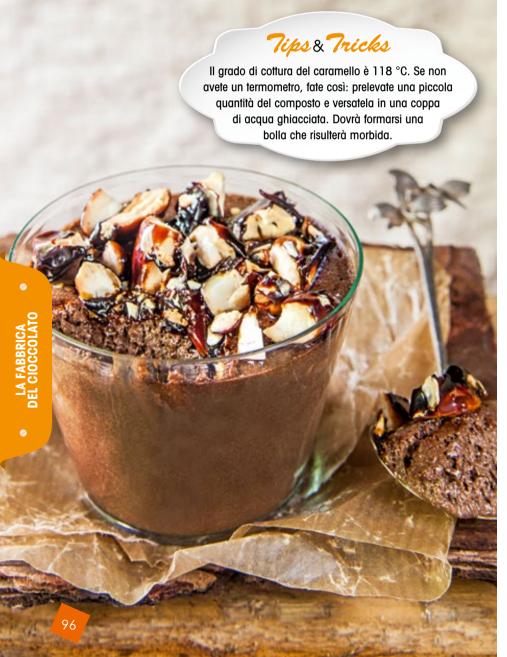
Preparazione
• **Fate fondere** a bagnomaria il cioccolato con il burro; nel frattempo lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. • **Unite** la farina di mais, le mandorle, tritate con un mixer da cucina, e il cioccolato fuso. Amalgamate il composto, versatelo in una pirofila, già imburrata e rivestita con carta forno, e fate cuocere a 170 °C per circa 30 minuti. • **Levate**, lasciate raffreddare e servite accompagnando con marmellata e scorzette di arancia.

Mousse al cioccolato con mandorle al caramello salato

Ingredienti per 6 persone
200 g di **cioccolato** • 6 **uova**
Per le mandorle al caramello:
200 g di **mandorle tostate**
100 g di **zucchero** • 10 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con una frusta, unite il cioccolato, fuso a bagnomaria, e lavorate ancora fino a ottenere un composto piuttosto compatto. Unite gli albumi montati, incorporandoli delicatamente. • **Versate** la mousse nei bicchierini e mettete in frigo.
• **Per le mandorle al caramello**: raccogliete in una casseruola 100 ml di acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e fate cuocere per 5 minuti. • **Levate**, aggiungete le mandorle tostate e mescolate bene. Rimettete in cottura, a fuoco vivace, e mescolate finché le mandorle risulteranno caramellate. Spegnete, unite il burro e 2 prese di sale, e mescolate. • **Distribuite** il composto su un vassoio, con carta forno spennellata con poco olio, e lasciate raffreddare, separando le mandorle. Al termine spezzettate grossolanamente le mandorle caramellate. • **Levate** le mousse dal frigo, spolverizzatele con la granella e servite.

Tips & Tricks

Il grado di cottura del caramello è 118 °C. Se non avete un termometro, fate così: prelevate una piccola quantità del composto e versatela in una coppa di acqua ghiacciata. Dovrà formarsi una bolla che risulterà morbida.

Budino al cioccolato

Ingredienti per 6 persone
150 g di **cioccolato fondente**
100 g di **burro morbido** (più altro per gli stampini) • 100 g di **zucchero**
3 **uova** • 500 ml di **latte**
50 g di **farina** • **panna montata**
cacao amaro in polvere

Preparazione
• **Separate** i tuorli dagli albumi. Lavorate il burro fino a ottenere un composto cremoso; incorporate i tuorli, uno alla volta, e quindi lo zucchero, e lavorate ancora. Fate fondere il cioccolato a bagnomaria con 1 bicchiere di latte e unitelo al composto preparato.
• **Incorporate** a filo il latte caldo rimasto al composto, mescolando spesso. Trasferite tutto in una casseruola, mettete sul fuoco, aggiungete la farina e portate a ebollizione. Proseguite la cottura per 2-3 minuti, sempre mescolando.
• **Levate** e lasciate raffreddare. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto. Distribuite tutto negli stampini individuali, imburrati. Mettete in forno caldo a 160-180 °C e fate cuocere a bagnomaria per una mezz'ora. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Sformate** i budini, decorate con ciuffetti di panna montata, spolverizzate con il cacao e servite.

Tortini dal cuore fondente al cioccolato bianco

0,55€ a porzione

Ingredienti per 4 persone
150 g di **cioccolato fondente**
90 g di **cioccolato bianco**
90 g di **zucchero a velo** • 1 bustina di **vanillina** • 20 g di **farina**
10 g di **cacao amaro in polvere**
2 **uova** • 1 **tuorlo** • 100 g di **burro**
Vi servono inoltre: **burro** • **cacao amaro in polvere** • **zucchero a velo**

Preparazione

• **Fate sciogliere** il cioccolato bianco a bagnomaria. Versate il cioccolato fuso negli stampini in silicone a forma di cuore e trasferite in freezer per 2 ore. Fate sciogliere a bagnomaria anche il cioccolato fondente, incorporate il burro a tocchetti, spegnete e lasciate leggermente intiepidire.
• **Lavorate** con le fruste le uova e il tuorlo con la vanillina e lo zucchero a velo. Quando il composto risulterà spumoso, aggiungete il cioccolato fondente fuso, sempre mescolando. Setacciate la farina e il cacao amaro in polvere e incorporateli al composto. Imburrate e spolverizzate con il cacao 4 stampini monoporzione.
• **Sformate** delicatamente i cioccolatini a forma di cuore. Riempite per tre quarti gli stampini con il composto al cioccolato e disponete al centro il cuore di cioccolato bianco. • **Coprite** con altro composto al cioccolato e sistemate gli stampini in una teglia dai bordi alti. Infornate a 180 °C per 13-15 minuti. Levate e lasciate intiepidire. Sformate i tortini, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Utensile furbo

Stampini in silicone a forma di cuore, per realizzare perfetti tortini dal cuore morbido. Versate il cioccolato bianco negli stampini e trasferite in freezer per 2 ore. Versate il composto al cioccolato negli stampini monoporzione e sformate i cuori al centro.

5 Le classiche frittatine d'Oltralpe, facilissime da confezionare (o acquistare pronte all'uso), vengono qui farcite con voluttuose creme e golosissime salse alla frutta e cioccolato

Impasto base

Setacciate **130 g di farina** in una ciotola, versate **150 ml di latte** e amalgamate. Raccogliete **3 uova** in un'altra ciotola, sbattetele con una frusta e incorporatele poco a poco al composto di farina e latte. Unite **20 g di burro fuso** e **un pizzico di sale**, e amalgamate. Aggiungete pian piano **150 ml di latte** e lavorate ancora fino a ottenere una pastella fluida ma non liquida. Lasciate riposare un paio di ore. **Imburrate** un padellino per crêpes, versate un mestolino della pastella, ruotate il padellino, per velarlo in modo uniforme, e cuocete la crêpe da una parte. Giratela e completate la cottura dall'altra. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire la pastella.

Crêpes ai frutti rossi e melagrana con crema diplomatica

Ingredienti per 6-8 persone
12 **crêpes**
Per la crema diplomatica:
250 ml di **latte**
3 **tuorli**
75 g di **zucchero semolato**
25 g di **farina**
1/2 bacca di **vaniglia**
180 ml di **panna fresca**
20 g di **zucchero a velo**
50 g di **ribes**
Vi servono inoltre:
50 g di **mirtilli** • 1 **melagrana**
zucchero a velo

Preparazione
• **Per la crema diplomatica**: scaldate il latte con la bacca di vaniglia, incisa per il lungo. Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato, quindi incorporate la farina setacciata. • **Aggiungete** il tutto al latte aromatizzato e proseguite la cottura, a fuoco basso, mescolando con una frusta finché la crema si sarà addensata.
• **Levate**, coprite con un foglio di pellicola trasparente, a contatto, mettete in frigo e lasciate raffreddare. Montate la panna, unite lo zucchero a velo, setacciato, e amalgamate delicatamente. Levate la crema preparata dal frigo, aggiungete la panna montata e mescolate con una frusta fino a ottenere una massa spumosa e omogenea. • **Farcite** le crêpes con la crema diplomatica, i mirtilli e i chicchi sgranati di ribes e melagrana. Piegatele in quattro e servite con una spolverizzata di zucchero a velo.

Crema chantilly... occhio al nome

Semplicissima da realizzare, la chantilly è una preparazione a base di **panna fresca montata**, **vaniglia** e **zucchero a velo**. Fate attenzione però a non confonderla con la crema diplomatica, detta anche chantilly all'italiana, preparata con crema pasticciera e aggiunta di panna montata.

Cosa vi serve?

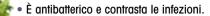
STUFFER. Base per crêpes. 300 g, **€1,40** circa.

KOCH. Crespelle surgelate già farcite alla crema di nocciole o frutti di bosco. 750 g. **€6,50**.

LE FARINE MAGICHE. Per crêpes pronte in 5 minuti. **€1,99** circa.

LE NATURELLE. 6 uova biologiche, **€2,59** circa.

Il rabarbaro. Fa bene perché...

- È ricco di polifenoli e stimola la digestione.
- Antimicotico, è un ottimo detergente naturale.
- Aiuta a combattere la fragilità capillare.
- È antibatterico e contrasta le infezioni.

! FATE ATTENZIONE
Le foglie del rabarbaro sono tossiche. Mangiate solo gli steli.

Crêpes alle mele e uvetta con salsa ai cachi ▼

Ingredienti per 6-8 persone
12 **crêpes** • 3 **mele golden**
2 cucchiai di **uvetta** • **cannella in polvere**
zucchero a velo
Per la salsa ai cachi: 2 **cachi**
succo di limone
cannella in polvere

Preparazione
• **Sbucciate** le mele e tagliatele a cubetti. Raccogliete la dadolata in una ciotola, bagnate con un paio di cucchiai di acqua, incoperchiate e fate cuocere per 10-15 minuti. • **Unite** l'uvetta, ammollata e strizzata, e un pizzico di cannella, e mescolate. Sbucciate i cachi, ricavate la polpa e frullatela in un mixer con 1 cucchiaino di succo di limone e un po' di cannella. • **Farcite** le crêpes con le mele e l'uvetta, piegatele in quattro e impiattate. Velatele con un po' di salsa ai cachi, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Crêpes alle fragole e composta ▲ di rabarbaro

Ingredienti per 6 persone
6 **crêpes** • 300 g di **rabarbaro** già pulito e tagliato a tocchetti
200 g di **fragole** • 150 g di **zucchero**
Vi servono inoltre: 200 g di **fragole**
4 **anici stellati** • **zucchero a velo**
250 g di **crema pasticciera**

Preparazione
• **Per la composta**: raccogliete i tocchetti di rabarbaro in una casseruola, cospargete con lo zucchero, mescolate e lasciate riposare per una quindicina di minuti. • **Trascorso** il tempo, mettete sul fuoco, portate dolcemente a ebollizione e proseguite la cottura per una decina di minuti. • **Aggiungete** le fragole, mondate e tagliate a metà, e completate la cottura per 1 minuto ancora. Levate e tenete da parte. • **Farcite** le crêpes con la composta e arrotolatele. Guarnitele con le fragole e l'anice stellato, spolverizzatele con un po' di zucchero a velo e servitele, con la crema pasticciera a parte.

Crêpes suzette al mandarino

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 130 g di **farina**
3 dl di **latte** • 3 **uova**
20 g di **burro** (più burro
per la cottura) • **sale**
Vi servono inoltre: **confettura al mandarino** • **grand marnier**
zucchero a velo

Preparazione
• **Preparate** la pastella delle crêpes seguendo la ricetta dell'impasto base. Imburrate un padellino e fatelo scaldare sul fuoco. • **Raccogliete** la pastella in una bottiglietta con apertura a beccuccio e disegnate un cuore di pastella del diametro di circa 12-14 cm nel padellino, realizzando all'interno del cuore anche alcuni ghirighori. • **Fatelo cuocere** da una parte, voltatelo e completate la cottura dall'altra. Procedete allo stesso modo fino a esaurire la pastella.
• **Distribuite** la confettura al mandarino sui cuori di crêpes, sovrapponete 2-3 cuori l'uno sull'altro e scaldateli a fuoco dolce. Impiattate, scaldate 1/2 dl di grand marnier in un'altra casseruola, versatelo sui cuori di crêpes e flambate. Spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite.

Stupite tutti con 2€

Crêpes alle pere e mousse alla ricotta

Ingredienti per 6-8 persone
12 **crêpes** • 220 g di **ricotta**
100 g di **panna montata**
100 g di **zucchero** • 1 bacca di **vaniglia**
salsa al cioccolato
Per le pere caramellate: 2 **pere abate**
1 **limone** • 60 g di **zucchero**
2-3 cucchiai di **nocciole tostate**
2 cucchiai di **miele di acacia**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola la ricotta, scolata dal siero, con lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia. Incorporate la panna, e lasciate riposare in frigo. • **Scaldate** il miele con lo zucchero e il succo del limone fino a ottenere uno sciroppo. Affettate sottilmente le pere, disponetele in una teglia con carta forno e velatele con lo sciroppo.
• **Cospargetele** con le nocciole tritate e infornate a 200 °C per circa un'ora. Farcite le crêpes con le fettine di pere caramellate, ancora calde, e con un po' di mousse di ricotta. Piegatele, completate con la salsa al cioccolato e servite.

Utensile furbo

Bottigliette con aperture a beccuccio… per realizzare golosi cuori di crêpes.

Delizie da sfornare

8

Ciambelloni e torte fragranti, cake e biscotti... tante delizie, in versione mini o maxi, per iniziare "in forma" la giornata

0,60€ a porzione

Tips & Tricks

Potete verificare la cottura interna della ciambella con il classico stecchino.

◂ Ciambella alla confettura di arance

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **farina** • 300 g di **burro**
300 g di **zucchero**
50 ml di **panna fresca** • 6 **uova**
90 g di **amido di frumento**
1 bustina di **lievito in polvere**
1 bicchierino di **maraschino**
100 g di **confettura di arance**
un pizzico di **sale**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina**
gelatina di arance

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unite la panna e mescolate. • **Incorporate** le uova, uno alla volta, e aromatizzate con il liquore. Setacciate la farina con l'amido, il lievito e il sale. Unite le polveri al composto e amalgamate bene. • **Imburrate** e infarinate uno stampo a ciambella da 24 cm di diametro. Versate metà impasto nello stampo, distribuite la confettura al centro e poi coprite con l'impasto restante. Livellate la superficie e infornate a 175 °C per circa 60-70 minuti. Sfornate, sformate la ciambella e fatela raffreddare su una gratella. • **Spennellate** con la gelatina di arance calda e servite.

Gelatina di arance

Tagliate a metà **1 kg di arance**, spremetele e filtrate il succo. Pesatelo e fatelo cuocere in una casseruola con **pari quantità di zucchero**, mescolando, fino a raggiungere la giusta consistenza. Versate la gelatina ancora calda nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente (girandoli un'altra volta nell'arco di questo tempo). Conservate in un luogo fresco e al riparo dalla luce. Una volta aperta, conservate in frigo.

Stupite tutti con 4€

Margherita marmorizzata alle nocciole

Ingredienti per 8 persone
170 g di **burro** • 290 g di **zucchero a velo**
150 g di **uova** • 290 g di **farina 00**
7 g di **lievito per dolci** • 75 ml di **latte**
20 g di **cacao amaro in polvere**
2 **limoni** • 70 g di **granella di nocciole**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Montate** il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; incorporate le uova, uno alla volta, e infine la farina, setacciata con il lievito. • **Prelevate** un terzo del composto, aggiungete il latte, il cacao, la granella di nocciole e la scorza dei limoni grattugiata, e amalgamate per bene. • **Raccogliete** gli impasti in due sac à poche differenti. Con un filo di olio ungete uno stampo in silicone a forma di margherita e distribuitevi all'interno i due impasti, alternandoli, in modo da ottenere un effetto marmorizzato. • **Infornate** a 160 °C e fate cuocere per almeno un'ora. Levate e lasciate raffreddare, quindi sformate e servite.

Torta allo yogurt e mirtilli

Ingredienti per 6 persone
150 g di **mirtilli** • 200 g di **farina di orzo** • 3 cucchiai di **olio di semi di girasole** • 2 cucchiaini di **estratto naturale di vaniglia** • 1 **uovo**
90 g di **zucchero** • 150 g di **yogurt bianco** • 10 g di **lievito per dolci** • **sale**
Vi servono inoltre: **zucchero burro** • **farina**

Preparazione
• **Scaldate** il forno a 180 °C e imburrate e infarinate una tortiera del diametro di 22 cm. • **Lavorate** in una ciotola l'uovo con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite l'olio, la vaniglia e un pizzico di sale, e amalgamate ancora. • **Aggiungete** la farina, setacciata con il lievito, e alternatela allo yogurt; mescolate e infine versate il composto ottenuto nella tortiera. Distribuite in superficie i mirtilli, cospargete con un po' di zucchero e infornate per circa 30 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare, quindi tagliate a fette e servite.

180 °C
in 30 minuti

Torta di cachi e frutta secca

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **cachi maturi** • 400 g di **farina**
100 g di **zucchero** • 500 g di **frutta secca mista** (**noci**, **nocciole** e **mandorle già sgusciate**) • 100 g di **pinoli già pelati**
1 **limone** • 1 **arancia** • 2 bustine di **lievito per dolci** • **burro** (per lo stampo)

Preparazione
• **Raccogliete** la frutta secca mista e i pinoli nel bicchiere del mixer e tritateli grossolanamente. Versateli in una ciotola e aromatizzate con le scorze degli agrumi grattugiati. • **Sbucciate** i cachi e frullate la polpa con lo zucchero. • **Versate** tutto in una ciotola con la farina setacciata e il lievito, amalgamate e distribuite il composto in uno stampo a cerniera, già imburrato, da 24 cm di diametro.
• **Infornate** a 200 °C per 1 ora circa. Sfornate e servite.

Servite con…
composta fresca di cachi
Schiacciate la polpa di due cachi maturi e aromatizzatela con lo zucchero vanigliato.

Formato mini

Minicake alle carote

Ingredienti per 8 minicake
125 g di **farina** • 2 cucchiaini di **lievito per dolci**
90 g di **zucchero di canna**
1 cucchiaino di **cannella in polvere**
60 ml di **olio di semi di girasole**
2 **uova** • 150 g di **carote grattugiate**
Per la copertura: 200 g di **formaggio cremoso spalmabile**
100 g di **burro morbido**
50 g di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Rivestite** degli stampini da muffin con i pirottini di carta. Mescolate la farina, il lievito, lo zucchero e la cannella; a parte montate le uova con l'olio fino a ottenere un composto spumoso, quindi unite le carote.
• **Incorporate** gli ingredienti secchi al composto di uova, mescolando, quindi versate il composto negli stampini, riempiendoli per tre quarti. Infornate e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare. Lavorate intanto il burro morbido con lo zucchero a velo, incorporate il formaggio e distribuite in un sac à poche con bocchetta a stella.
• **Guarnite** le minicake e conservate in frigo. Portate a temperatura ambiente prima di servire.

0,50€ a porzione

Ciambelline allo yogurt cereali e noci

Ingredienti per 8 persone
3 **uova** • 120 g di **zucchero di canna**
125 g di **yogurt bianco** • 100 ml di **olio di semi di mais** • 150 g di **farina 0** (più altra per gli stampini)
50 g di **farina di farro** • 50 g di **semola**
50 g di **farina di mais fioretto**
50 g di **farina di grano saraceno**
1 bustina di **lievito per dolci** • **sale**
1 bacca di **vaniglia** • 80 g di **gherigli di noce** • **marmellata di pesche**
zucchero a velo **burro**

Preparazione
• **Montate** le uova con lo zucchero, un pizzico di sale e i semi della vaniglia, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; versate a filo lo yogurt e l'olio, continuando a mescolare. • **Miscelate** le farine con il lievito, unitele a pioggia al composto e amalgamate bene. Tritate le noci e unitele al composto. Imburrate e infarinate gli stampini per savarin e versatevi all'interno il composto.
• **Aggiungete** qualche cucchiaiata di marmellata e infornate a 160 °C per 25 minuti. Sfornate, sformate e fate raffreddare. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

◂Frollini di quinoa al cioccolato bianco e pistacchi

Ingredienti per 8 persone
100 g di **farina di quinoa** (più altra per gli stampini) • 1 **uovo** • 40 g di **burro** (più altro per gli stampini)
40 g di **zucchero** • 100 ml di **latte**
2 cucchiaini di **lievito per dolci**
1 pizzico di **sale** • 30 g di **cioccolato bianco** • 30 g di **granella di pistacchi**

Preparazione
• **Scaldate** il latte e fatevi sciogliere il burro. In una terrina setacciate la farina con il lievito per dolci; aggiungete lo zucchero e il pizzico di sale, e miscelate. Fate un incavo al centro, versate l'uovo, sbattuto a parte, e il burro sciolto, e amalgamate velocemente. • **Incorporate** infine il cioccolato bianco tritato e la granella di pistacchi; distribuite il composto negli stampini a forma di fiore, imburrati e infarinati, e infornate a 180 °C per circa 15-18 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare, quindi sformate e servite.

Madeleines▸ all'arancia e cioccolato

Ingredienti per 6 persone
80 g di **farina** • 125 g di **burro**
125 g di **zucchero** • 125 g di **uova**
50 g di **tuorli** • 45 g di **fecola di patate**
150 g di **cioccolato fondente**
la scorza di 1 **arancia**

Preparazione
• **Lavorate** le uova e i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete la farina e la fecola setacciate, e amalgamate. • **Incorporate** il burro morbido e distribuite il composto negli appositi stampini a forma di conchiglia. • **Infornate** a 180 °C per 15 minuti. Al termine, sfornate le madeleines e lasciate raffreddare. • **Sformate**, guarnite con il cioccolato fuso e la scorza dell'arancia, e servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Formaggi affettati senza lattosio in pratiche confezioni da 100 g. Realizzati con il latte proveniente dai pascoli della Baviera, senza OGM e senza conservanti. Di **Bayernland**. **€ 1,49**.

Balocco
Frollini "Cereali&Cioccolato" Fibra & Gusto. 350 g. **€ 1,79**.

D'Amico. Funghi champignon portobello. In barattolo di vetro da 280 g. **€ 1,99.**

Dolcetto o scherzetto? Per animare la festa c'è **Kinder Happy Snack**, una simpatica borsetta, contenente **Kinder Cereali**, **Kinder Bueno**, **Kinder Maxi** e **Kinder Cioccolato**. €**€ 7,99**.

Moser Speck Alto Adige IGP dal sapore affumicato e leggermente speziato, preparato secondo la tradizione altoatesina. 90 g. **€ 1,98** circa.

Pastificio Andalini.
Mezzane con ortica, la pasta all'uovo come "Antica tradizione" comanda. 250 g. **€ 1,99** circa.

Pesto alla Genovese Saclà, in 4 pratiche vaschette monodose da 45 g. **€ 2,99**.

Vellutata di Pomodorino Giallo de **"I Gioiellini" di Graziella**. Una linea gustosa e ricercata prodotta in edizione limitata. Barattolo da 360 g. **€ 3,50**.

Burro Lurpak classico, preparato con panna di latte secondo una filiera di massima genuinità, controllata e trasparente. **€ 2,99** circa.

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

CODICE RUGIATI

LA CUCINA CONTEMPORANEA SECONDO SIMONE

"Se fai bene la spesa, il miglior ristorante del mondo è casa tua": questo il concept su cui si basa il nuovo programma preserale di Alice con Simone Rugiati, già campione di ascolti. Un ingrediente, un tipo di cottura, un pasto della giornata, una tecnica di impiattamento: dal finger food, al dessert al bicchiere, fino al piatto da portata... Simone interpreta le ricette di tradizione e propone nuove pietanze in chiave contemporanea. Con un occhio al benessere e uno alle presentazioni di grande effetto.

• **Codice Rugiati, tutti i giorni alle 19.30**

CUOCHI E DINTORNI

I PROTAGONISTI SIETE VOI

Nuova serie del programma di Alice, condotto da Francesca Romana Barberini, che ci fa conoscere i protagonisti della ristorazione italiana. Chef, pasticcieri, pizzaioli ed esperti di panificazione. Siete tutti invitati!

• **Cuochi e dintorni, tutti i giorni alle 17.45**

MASSERIA SCIARRA

"FOOD COMEDY" IN SALSA SICILIANA, TARGATA ALICE

Ospiti a Ortigia, Siracusa, Santo e sua moglie Addolorata si dedicano alla preparazione dei succulenti piatti della tradizione gastronomica della Sicilia orientale, tra ricordi, battibecchi e divertenti gag.

• **Masseria Sciarra, tutti i giorni alle 21.15**

CASA ALICE INSIEME

LA "CASA" PIÙ AMATA DAI FOOD LOVERS

Vecchi amici, nuove conoscenze e ristoratori ospiti di donna Franca, nello spazio Casa Alice Insieme, dedicato ai food lovers della famiglia di Alice: dalla pastaia più brava d'Italia, Angela Fiorini, alla chef Giulia Steffanina, al pluripremiato pastry chef Andrea Riva Moscara, passando per telespettatori appassionati ed esperti addetti ai lavori, la nuova serie si articola

in appuntamenti fissi e… non poche sorprese!

• **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 18.55**

FISH DYNASTY

VITA DI PESCHERIA

Terza serie del food-reality che racconta la vita in una pescheria nel cuore popolare di Roma: dall'arrivo del pesce al servizio ai clienti, dai criteri di scelta alla lavorazione, alle possibili ricettazioni, proposte in trattoria. Protagonisti della dynasty: Michele, Patrizia, Alfonso e Carlo.

• **Fish dynasty, tutti i giorni alle 16.15**

CUOCHI e DINTORNI

I prossimi protagonisti di *Cuochi e dintorni*? Potreste essere voi! Nell'omonima trasmissione, Francesca Romana Barberini ci presenta professionisti e virtuosi della cucina italiana... chef e pasticcieri, cuoche e pizzaioli, c'è spazio per tutti!

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Carbonara di patate

Chef Maximiliano Cotilli

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **patate di Avezzano**
20 g **sale** • 2 cucchiai di **aceto di vino bianco** • 100 g di **guanciale**
olio extravergine di oliva
150 ml di **panna fresca**
100 g di **pecorino grattugiato** • 4 **uova**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e con l'apposito strumento a spirale ricavate tanti spaghetti. Raccoglieteli in un contenitore sotto l'acqua corrente (in questo modo rilasceranno l'amido) e tenete da parte. • **Tagliate** il guanciale a dadini e fatelo rosolare in una padella con un filo di olio. • **Portate a bollore** la panna in un pentolino, unite il pecorino e frullate tutto fino a ridurre in crema. Lasciate raffreddare, quindi unite le uova e frullate ancora. • **Scolate** gli spaghetti di patate e lessateli in acqua bollente salata e acidulata con l'aceto. Scolate gli spaghetti, conditeli con la crema al pecorino e impiattate. • **Guarnite** con il guanciale croccante e servite.

• **RISTORANTE SATRICVM**
Chef Maximiliano Cotilli
Str. Nettunense, 1227
04100 Le Ferriere (Lt)
tel. 349 192 3153

Maltagliati (cresc'tajat) con cicerchie guanciale e pecorino - Chef Giuseppe Portanova

Ingredienti per 4 persone
500 g di **maltagliati**
150 g di **guanciale stagionato**
60 g di **cicerchie** • **brodo vegetale**
40 g di **burro** • 130 g di **pecorino romano**
5 foglie di **salvia** • 1 **scalogno** • 1 spicchio di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** in ammollo le cicerchie per 12 ore. Scaldate un filo di olio in un tegame con l'aglio e il rosmarino, quindi eliminate quest'ultimo. • **Unite** le cicerchie, ben scolate, regolate di sale e di pepe, e fate insaporire per qualche minuto. Coprite con il brodo vegetale e portate a cottura unendo, se necessario, altro brodo. • **Fate appassire** a parte lo scalogno tritato con un filo di olio; aggiungete le cicerchie, scolate dal brodo in eccesso, e il guanciale a dadini e fate cuocere per qualche minuto. Lessate la pasta, scolatela e fatela saltare nella padella con le cicerchie e il burro, e mantecate con abbondante pecorino. • **Impiattate**, spolverizzate con il pecorino rimasto, la salvia tritata e il pepe, e servite.

• **RISTORANTE IL CORTEGIANO**
Chef Giuseppe Portanova
Via Francesco Puccinotti, 13,
Urbino 61029 (Pu)
tel. 0722 320 307
il-cortegiano-ristorante.business.site

Fregolina come un risotto con erbe e vongole - Chef Luigi Pomata

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fregola sarda** • 300 g di **vongole già spurgate** • 1 ciuffo di **maggiorana**
1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
qualche rametto di **origano** • qualche rametto di **timo** • qualche foglia di **salvia**
50 g di **pinoli già pelati** • 70 g di **pecorino**
1 **limone** • 1 l di **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** le vongole e raccoglietele in un tegame con un filo di olio. • **Mettete** sul fuoco, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 8-9 minuti a fuoco medio.
• **Spegnete**, filtrate il liquido di cottura, eliminate le conchiglie e tenete da parte i molluschi. • **Per il pesto**: in un mixer da cucina raccogliete un bicchiere di olio, un pizzico di sale, il pecorino e i pinoli, e frullate. Aggiungete le erbette sfogliate e frullate ancora fino a ottenere un pesto cremoso. • **Fate tostare** la fregola in una padella con un filo di olio. • **Bagnate** con un mestolo di brodo caldo e fate cuocere per circa 8 minuti aggiungendo di tanto in tanto altro brodo. Unite il liquido di cottura delle vongole e il pesto, e fate insaporire per altri 3 minuti. Impiattate e unite le vongole. Guarnite con la scorza di limone e qualche erbetta e servite.

• **RISTORANTE LUIGI POMATA**
Chef Luigi Pomata
Viale Regina Margherita 18, Cagliari
tel. 070 672 058
www.luigipomata.com

Fregola alle vongole e prezzemolo

Chef Kotaro Noda

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fregola sarda** • 500 g di **vongole già spurgate** • 500 g di **prezzemolo**
2 g di **lecitina di soia** • 20 g di **pinoli già pelati** • 1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le vongole sotto l'acqua corrente fredda e versatele in una padella.
• **Versate** un goccio di acqua e un filo di olio, incoperchiate e fate cuocere a fiamma vivace finché non si saranno aperte. Spegnete e lasciate intiepidire.
• **Filtrate** il liquido di cottura, eliminate le conchiglie e tenete da parte i molluschi.
• **Sfogliate** un ciuffo di prezzemolo, lavatelo e raccoglietelo in un mixer; unite i pinoli, versate a filo l'olio e frullate fino a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. • **Regolate** di sale. Lavate il prezzemolo restante, sbollentatelo e scolatelo. Trasferitelo in una caraffa e unite un goccio di acqua e la lecitina di soia. • **Frullate** con un mixer a immersione. Filtrate il composto con un colino e tenete da parte. Fate rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio e il peperoncino. • **Unite** la fregola e fatela tostare per qualche minuto, quindi bagnate con il liquido di cottura delle vongole e portate a cottura. • **Spegnete** e mantecate con il pesto di prezzemolo. Aggiungete le vongole e distribuite la fregola nei piatti da portata. Guarnite con la spuma di prezzemolo e servite.

• **BISTROT64**
Chef Kotaro Noda
Via Guglielmo Calderini 64, Roma
tel. 06 323 5531
www.bistrot64.it

Sei un CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre RICETTE FACILI collegandovi al link www.alice.tv/cuochiedintorni

Bocconcini di coda di rospo al finocchietto selvatico

Chef Marco Domenella

Ingredienti
500 g di **tranci di coda di rospo già puliti** • 2 spicchi di **aglio**
4 **stelle di anice** • 6 **fette di ciauscolo**
6 **pomodorini gialli**
6 **pomodorini rossi**
60 g di **finocchietto selvatico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** i tranci di pesce e ricavate tanti bocconcini. Scaldate un filo di olio in una padella con gli spicchi di aglio, unite l'anice e metà finocchietto, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Unite** quindi i bocconcini di pesce e lasciate rosolare. • **Coprite** con l'acqua e portate a cottura, mescolando. Nel frattempo, realizzate tante minisfere con il ciauscolo. Una volta cotto il pesce, regolate di sale e impiattate. • **Condite** con i pomodorini a spicchi e il ciauscolo, e spolverizzate con il finocchietto rimanente.

• **RISTORANTE ADA**
Chef Marco Domenella
Via Molino Mensa, 37
60027 Osimo (An) - tel. 071 715 666

Gamberi con crema di patate novelle e nero di seppia

Chef Leonardo Pagliai Salvadori

Ingredienti
250 g di **patate novelle pulite**
500 g di **brodo vegetale** • 2 **scalogni di medie dimensioni** • un pizzico di **zafferano** • 1 **stella di anice**
16 **gamberi** • 0,5 g di **nero di seppia**
90 g di **acqua** • 10 g di **farina 00**
20 g di **olio di semi**
olio extravergine di oliva
1 bicchiere di **vino bianco secco**
sale e pepe • **germogli misti** • **fiori eduli**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite gli scalogni tritati e l'anice, e fate appassire su fuoco medio. • **Sbucciate** le patate e tagliatele a cubetti, unitele al fondo di scalogni e sfumate con il vino. Coprite con il brodo, profumate con lo zafferano e portate a cottura. Spegnete, regolate di sale e di pepe, e frullate fino a ridurre in crema. • **Sgusciate** i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Staccate le teste dei gamberi, frullatele con l'olio e filtrate la salsa ottenuta. • **Lavorate** in una ciotola il nero di seppia, la farina, l'acqua e l'olio di semi, fino a ottenere una pastella liquida. • **Versatela** in una padella e fatela cuocere fino a renderla croccante, quindi fate asciugare su carta assorbente da cucina. Fate saltare i gamberi in una padella con un filo di olio. • **Velate** i piatti con la crema di patate, impiattate i gamberi e guarnite con la cialda al nero con i germogli misti e i fiori eduli.

• **RISTORANTE BAR IL MOLETTO**
Chef Leonardo Pagliai Salvadori
Calata dei Voltoni, 52
57038 Rio Marina (Li)
tel. 366 526 5373

Maritozzo gourmet polpo e scarola

Chef Edoardo Fraioli

Ingredienti
1,6 kg di **polpo già pulito**
2 piante di **scarola** • 4 spicchi di **aglio**
2 **acciughe sott'olio** • **peperoncino**
60 g di **pinoli già sgusciati**
60 g di **uvetta già ammollata**
una manciata di **capperi dissalati**
200 g di **olive taggiasche snocciolate**
2 bicchieri di **vino bianco** • 1 ciuffo
di **prezzemolo tritato** • 4 **maritozzi**
sale e pepe • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Mondate** la scarola e fatela appassire in una padella con un filo di olio, 2 spicchi di aglio, le acciughe e qualche rondella di peperoncino. A metà cottura unite i capperi, i pinoli, le olive e l'uvetta, ben strizzata, e regolate di sale. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. Raccogliete metà scarola in un mixer e riducetela in crema.
• **Tagliate** il polpo a pezzettini e fatelo cuocere in una padella con 4 cucchiai di olio e gli spicchi di aglio restanti.
• **Sfumate** con il vino, profumate con il prezzemolo. Unite 2 bicchieri di acqua, incoperchiate e fate cuocere a fuoco moderato per 45 minuti. • **Versate** quindi il polpo nella padella con la scarola stufata e fate insaporire per qualche minuto.
• **Velate** il piatto con la crema di scarola, e adagiate sopra qualche pezzetto di polpo. • **Farcite** i maritozzi con altro polpo e la scarola stufata, e servite.

• **RISTORANTE IL MARITOZZO ROSSO A ROMA**
Chef Edoardo Fraioli
Vicolo del Cedro, 26 - 00153 Roma
tel. 06 581 7363
www.ilmaritozzorosso.com

Re Poderico (bignè alla ricotta e mascarpone)

Pasticciere Marco Napolitano

Ingredienti
100 ml di **acqua** • 100 g di **burro**
100 g di **farina tipo**
un pizzico di **sale**
4 **uova** • 150 g di **panna fresca**
100 g di **ricotta** • 100 g di **mascarpone**
100 g di **zucchero**
un pizzico di **vaniglia**
zucchero a velo

Preparazione
• **Versate** l'acqua in un pentolino, unite il burro e un pizzico di sale e portate a ebollizione. • **Levate**, aggiungete la farina, poco alla volta, e rimettete sul fuoco. Fate cuocere finché il composto inizia ad attaccarsi alle pareti del pentolino, quindi levate, lasciate raffreddare e incorporate le uova, uno alla volta.
• **Raccogliete** il composto in un sac à poche con bocchetta media e modellate tanti bignè del diametro di un paio di cm, su una teglia con carta forno. Infornate a 190 °C per 15 minuti, sfornate, lasciate raffreddare e tagliate i bignè a metà. Montate la panna e lavoratela con lo zucchero e i formaggi. Profumate con la vaniglia e trasferite in frigo. Una volta fredda, farcite i bignè con la crema. Spolverizzate con lo zucchero a velo, e servite.

• **PASTICCERIA NAPOLITANO**
Pasticciere Marco Napolitano
Piazza Luigi Poderico, 2/d
80141 Napoli
tel. 081 456 896

TUTTI *in* MASSERIA

Continua il viaggio alla scoperta dei succulenti piatti della tradizione siciliana confezionati, ad arte, da Santo e Addolorata, divertenti protagonisti della food comedy in tv

Masseria Sciarra
Tutti i giorni alle 21.15

◂ Scuma fritta

Ingredienti per 4 persone
300 g di **spaghettini** • **burro**
300 g di **formaggio ragusano grattugiato** • 60 g di **parmigiano**
3 **uova** • **pangrattato**
olio di semi di arachide
sale fino e grosso • **pepe nero**

Preparazione
• **Fate sciogliere** una noce di burro in una padella. Lessate la pasta in acqua bollente e salata. Scolatela molto al dente (a circa metà cottura) e versatela nella padella con il burro fuso. • **Condite** con il parmigiano e un pizzico di pepe, e mescolate bene a fuoco spento. Preparate tanti nidi di pasta con l'aiuto di un mestolo e di una forchetta, e lasciateli raffreddare. • **Miscelate** in un piatto il pangrattato e il formaggio ragusano. Una volta freddi, passate i nidi nelle uova, leggermente sbattute, e nella miscela di formaggio; quindi friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo.
• **Scolateli** su carta assorbente da cucina e serviteli ben caldi.

Scuma di mari

Sembra che questa ricetta prenda il nome dalla "scuma di mari", in dialetto siciliano spuma del mare. Il termine allude alla "schiumetta bianca" che a volte è generata dall'olio in frittura.

Il formaggio ragusano

Il Ragusano è un formaggio italiano DOP. In dialetto siciliano è chiamato anche "scaluni", probabilmente per analogia alla sua forma che ricorda quella di uno scalino.

Lo sapevate che?

Questi biscottini sono stati creati dalle suore vincenziane di Catania, da cui prendono il nome; "'nzuddo" è infatti il vezzeggiativo dialettale di Vincenzo. Tradizionalmente vengono mangiati il 2 novembre come dolcetti di fine pasto.

'Nzuddi

Ingredienti per 6 persone
250 g di **farina** • 280 g di **mandorle pelate** • 300 g di **zucchero semolato**
3 g di **lievito per dolci** • 1 **albume**
100 ml di **acqua** • **cannella in polvere**
la scorza grattugiata di 1 **arancia**

Preparazione
• **Tostate** le mandorle in una padella. Raccoglietene 250 g nel bicchiere di un mixer, unite 250 g di zucchero e profumate con la scorza dell'arancia e un pizzico di cannella. • **Frullate** il tutto e distribuite il composto in una ciotola. Unite l'acqua e lievito, setacciato con la farina, incorporate l'albume montato a neve e amalgamate. • **Formate** tanti biscottini con l'impasto ottenuto, passateli nello zucchero rimanente e sistemateli su una teglia con carta forno. • **Schiacciateli** leggermente e posizionate al centro di ciascun biscotto una mandorla. Infornate a 165 °C per 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 150 °C e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfornate e servite.

POESIA *in* CUCINA

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

Il piatto forte
Tutti i giorni alle 22.25

La nostra inviata Valentina Scarnecchia ci porta in Sabina alla scoperta del piatto forte de "La Locanda del Poeta": il risotto alla beccaccia, preparato sapientemente con materie prime locali dalla chef, e proprietaria, Enrica

Risotto alla beccaccia

Ingredienti per 4 persone
1 **beccaccia già eviscerata e disossata** (con le interiora)
360 g di **riso carnaroli**
1 l di **brodo vegetale**
3-4 rametti di **rosmarino**
qualche foglia di **salvia**
olio extravergine di oliva
1 spicchio di **aglio**
1 bicchiere di **vino bianco**
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** 4-5 cucchiai di olio in una casseruola con lo spicchio di aglio e le erbe aromatiche.
• **Unite** la beccaccia a pezzettoni, regolate di sale e di pepe, e fate rosolare per 15-20 minuti, girando la carne di tanto in tanto.
• **Trascorso** questo tempo, unite le interiora tritate, sfumate con il vino, incoperchiate e proseguite la cottura per una quarantina di minuti. • **Versate** a questo punto il riso e fate tostare. Bagnate con un mestolo di brodo caldo e portate a cottura il risotto, unendo man mano il brodo necessario.
• **Spegnete**, regolate di sale e fate riposare per qualche minuto prima di servire.

• **LA LOCANDA DEL POETA**
di Filippo ed Enrica
Via Turanense, 39
02022 Collalto Sabino (Ri)
tel. 329 242 8900

A CIASCUNO il SUO

Un mini menu "made in home" preparato ad hoc da Dani Bra e Mattia Lorenzetti, graditi ospiti di Franca Rizzi nel contenitore di *Casa Alice Insieme*

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

Bocconcini di pollo al profumo di arancia

Dani Bra

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **petto di pollo** • **farina**
il succo di 1 **arancia** • **olio extravergine di oliva** • 50 g di **rucola** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo a bocconcini e passateli nella farina. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite i bocconcini di pollo e fate rosolare per bene.
• **Sfumate** quindi con il succo dell'arancia, salate e lasciate caramellare per 2-3 minuti. • **Distribuite** un letto di rucola su un piatto da portata, unite i bocconcini di pollo e servite.

Lasagne vegane con il ragù di soia

Mattia Lorenzetti

Ingredienti per 4-6 persone
Per il ragù di soia: 150 g di **soia secca biologica già ammollata** • 1 **costa di sedano grande** • 1 **carota** • 1 **scalogno**
3 **chiodi di garofano** • 50 ml di **vino bianco**
noce moscata • **sale e pepe**
3 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
500 g di **polpa di pomodoro**
Per la sfoglia: 250 g di **semola di grano duro** • 250 g di **farina integrale ai 5 cereali** • 250 ml di **acqua**
Per la besciamella: 1 l di **acqua**
180 g di **margarina vegetale**
150 g di **farina** • **sale** • **noce moscata**

Preparazione
• **Per la sfoglia**: impastate tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Stendetelo con il matterello e ricavate tanti quadrati della grandezza della pirofila. Lessate la soia per 45 minuti circa e fatela raffreddare nella sua acqua di cottura.
• **Scolatela** e frullatela grossolanamente. Fate un trito con lo scalogno, il sedano e la carota, e fateli soffriggere in una padella con un filo di olio. • **Unite** la soia tritata, cuocete per 5 minuti e sfumate con il vino. Regolate di sale e di pepe, profumate con la noce moscata e i chiodi di garofano e mescolate. • **Unite** il pomodoro e fate cuocere per su fiamma dolce per 2 ore circa. • **Preparate** la besciamella. Versate l'acqua in una casseruola, incorporate la farina, mescolando, unite la margarina, un pizzico di noce moscata e uno di sale, e fate cuocere fino ad addensamento. • **Velate** la pirofila con la besciamella e il ragù di soia, fate uno strato con la sfoglia, coprite con altro ragù e besciamella, e proseguite fino a esaurimento degli strati. • **Terminate** con il ragù e la besciamella, infornate a 200 °C per 25 minuti e servite.

combo Menu

4 FORMAGGI

PROFUMO D'AUTUNNO

SIAMO FRITTI

SCALDA CUORE

CHEF EXPRESS

SPEZIALI!

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Più disponibili alla comprensione, vivrete un Ottobre delizioso.

Amore: la vicinanza della persona cara vi accende i sensi.

Lavoro: non è il momento di prendere delibere, ma di aspettare che molte cose si compiano.

Pasteggiate con: ***polpettine di pollo e castagne con zucca*** (pag. 29)

TORO

21 aprile-20 maggio

Pratici e organizzati, peccate di troppa fretta e di poca diplomazia.

Amore: la gelosia potrebbe farvi dire cose che non pensate sul serio!

Lavoro: ce n'è tanto. Coinvolgete la persona cara in qualche progetto divertente.

Pasteggiate con: ***minestra di farro ceci e cozze*** (pag. 40)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Grinta ed energia. Una ne farete e cento ne penserete!

Amore: non siate troppo distratti nella vita di coppia, il partner si vendicherebbe.

Lavoro: maturano validi progetti varati da poco, ma rivelatisi subito redditizi.

Pasteggiate con: ***sedanini con besciamella ai funghi e radicchio*** (pag. 45)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Contrastare chi vi rema contro? Certo: con la forza del sostegno celeste!

Amore: Giove e Venere rilanciano la dolcezza di un legame splendido!

Lavoro: cambiare le carte in tavola è il suggerimento degli astri… Seguitelo!

Pasteggiate con: ***braciole con ripieno di patate capperi e rucola*** (pag. 66)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Sono le gioie della casa e la comunicatività a farla da padrone.

Amore: ha connotati casalinghi e occasioni di gioiose congratulazioni…

Lavoro: fatevi sentire con chi dovrebbe condividere le vostre responsabilità!

Pasteggiate con: ***chips di patate al prezzemolo con salsa tapenade*** (pag. 77)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Il campo economico promette netti miglioramenti.

Amore: si combina con una amicizia calda… chi amate è il vostro miglior amico!

Lavoro: l'efficienza e la puntualità premiano, riceverete lusinghieri elogi.

Pasteggiate con: ***gnocchetti duchesse con salsa di zucchine e crema di radicchio*** (pag. 73)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Ottobre, mese intenso e bellissimo per arrivare dritti ai vostri scopi.

Amore: si presenta come un'emozione intensa, uno slancio passionale felicemente corrisposto.

Lavoro: sgominate sul nascere voci contrarie alla vostra politica!

Pasteggiate con: ***tagliata di manzo con porcini*** (pag. 84)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Questo mese sarà speciale per le prospettive che comporta.

Amore: mai l'intesa ha assunto toni teneri come ora.

Lavoro: le risultanze sono più che soddisfacenti e sarà opportuno reinvestire nel vostro impegno.

Pasteggiate con: ***parfait al cioccolato e salsa alla vaniglia*** (pag. 94)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Mese di riflessione per prendere poi decisioni ponderate e validissime.

Amore: c'è il rimpianto per situazioni non ancora dimenticate…

Lavoro: pensare al futuro è il compito principale di Ottobre.

Pasteggiate con: ***crêpes alle fragole e composta di rabarbaro*** (pag. 100)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Gratificazioni e meritate lodi sono la norma.

Amore: incrementare dialogo e confidenza è nei vostri progetti: il partner approva e condivide.

Lavoro: siete al top. Individuare altre mete non sarà facile…

Pasteggiate con: ***smoothie zucca banana e noci pecan*** (pag. 86)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Marte nel segno porta una vis polemica, che sarà bene non scaricare sulla persona cara.

Amore: fate in modo che sia la passione ad aver campo libero fra di voi!

Lavoro: tenervi testa anche quando peccate di approssimazione non è facile.

Pasteggiate con: ***millefoglie arancia e cioccolato*** (pag. 30)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Ogni cosa al suo posto, ogni spunto diventa una certezza.

Amore: è una luminosa stella che brilla e illumina tutto il vostro orizzonte!

Lavoro: davvero buoni gli introiti, grazie a un progetto che è andato bene da subito.

Pasteggiate con: ***stinco di maiale con purea di zucca al balsamico*** (pag. 13)

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
IL VEGETARIANO - per 4 persone
8 EURO
Cheesecake salata alla zucca p. 11
Gnocchetti duchesse con salsa di zucchine e crema di radicchio p. 73
Hamburger di ceci p. 58
Foresta nera p. 88
IL CREATIVO - per 4 persone
12 EURO
Chips di barbabietola con salsa alla senape p. 79
Nodini di zucca alle tre farciture p. 10
Riso venere al ragù di zucca e bitto p. 27
"Torta zucca" senza stampo p. 14
IL RUSTICO - per 6 persone
15 EURO
Penne con verza salsiccia e provolone piccante p. 46
Parmigiana di zucca menta e porri p. 12
Braciole ripiene di mollica di pane e salame p. 67
Budino al cioccolato p. 96
LO CHIC - per 6 persone
25 EURO
Baci di dama p. 72
Crema di carote e zucca p. 13
Arrosto di vitello con speck prugne e pinoli p. 63
Frollini di quinoa al cioccolato bianco e pistacchi p. 106

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE E STREET FOOD

DESSERT

MANGIA E BEVI

CONSERVE E SALSE